

RODZINNE **AUTONOMIE** SAMODZIELNOŚCI

INSTRUKCJE

ZESTAW PRZEPISÓW DLA **RODZICÓW** I OPIEKUNÓW

RODZINNE AUTONOMIE SAMODZIELNOŚCI

INSTRUKCJE to zestaw przepisów dla rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami, to nasza odpowiedź, jak wykonać plan aktywności dla osób o różnym poziomie sprawności.

Produkt stanowi załącznik do **PODPOWIEDNIKA**, który powstał jako efekt innowacji społecznej, stworzonej przez Fundację na Rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych **FIONA** i jest naturalną konsekwencją doświadczeń oraz wszystkich naszych działań podejmowanych na rzecz wsparcia osób w spektrum autyzmu i ich rodzin.

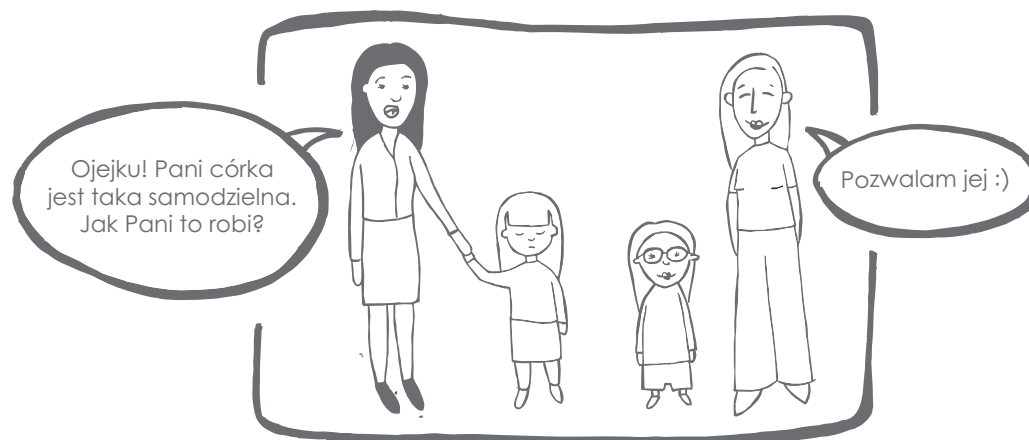
Zespół **FUNDACJI fiona**

Innowacja realizowana była w ramach projektu: „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”, którego celem było: wsparcie rozwoju innowacyjnych rozwiązań, które przyczynią się do skuteczniejszego i efektywniejszego rozwiązywania problemów społecznych związanych z zabezpieczeniem potrzeb osób zależnych. Projekt realizowany był na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Działanie 4.1 Innowacje społeczne i współfinansowany ze środków UE w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



SPIS TREŚCI

Najważniejsze to się odważyć	2
Plan aktywności	3
Piktogramy SCLERA	4
Piktogramy dla wszystkich – legalnie i za darmo	5
Instrukcja robienia instrukcji – wersja opisowa	6
Instrukcja robienia instrukcji – wersja rysowana	7
Instrukcja parzenia herbaty – opis – krok po kroku	8
Instrukcja parzenia herbaty – wersja rysowana	9
Instrukcja parzenia herbaty – wersja SCLERA	10
Instrukcja przygotowania kanapki – opis – krok po kroku	14
Instrukcja przygotowania kanapki – wersja rysowana	15
Instrukcja przygotowania kanapki – wersja SCLERA	16
Instrukcja rozwieszania prania – opis – krok po kroku	20
Instrukcja rozwieszania prania – wersja rysowana	21
Instrukcja rozwieszania prania – wersja SCLERA	22



KROK 1. NAJWAŻNIEJSZE TO SIĘ ODWAŻYĆ

Żyjemy w świecie obrazów, obrazków, piktogramów i zdjęć. Jako dorośli, na co dzień korzystamy z niezliczonej ilości instrukcji, przepisów, map, wizualizacji i pomocy obrazkowych, które krok po kroku przeprowadzają nas przez zawite labirynty informacji, doprowadzają nas do celu - z miejsca A do miejsca B, pomagają złożyć krzesło lub informują o tym gdzie jest toaleta i jak skorzystać z biletomatu. Nie zwracamy uwagi na ich formę, jeśli tylko są dla nas czytelne i umożliwiają osiągnąć kolejny mały sukces.

Również nasze dzieci od najmłodszych lat wrażliwe na kulturze komunikacji obrazkowej. To dla nich naturalna forma przekazu informacji - co najważniejsze, dostępna niezależnie od wieku, posiadanej lub nie umiejętności pisania i czytania i możliwa do dostosowania do ich indywidualnego poziomu sprawności.

„Obrazki” mogą stać się dla rodzica / opiekuna niezwykle ważnym i skutecznym w działaniu sprzymierzeńcem, podczas pełnej wyzwań wędrówki ku samodzielności wszystkich dzieci: zarówno małych jak i dorosłych osób z niepełnosprawnościami, ze spektrum autyzmu, czy problemami z zapamiętywaniem lub koncentracją... czy też zdrowych, ale lubiących korzystać z ilustracyjnego wsparcia. Obrazkowe instrukcje i przepisy mogą uatrakcyjnić, przyspieszyć i uczynić bardziej komfortowym proces poznawania i uczenia się nowych czynności, szczególnie tych złożonych, wieloetapowych.

Nie istnieje jedna uniwersalna instrukcja. Każda powinna powstawać z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb, umiejętności i upodobań osoby, która będzie z nich korzystać. To bardzo istotne.

Zaprezentowane na dalszych stronach podpowiedzi to inspiracje – pomogą Państwu opracować „Wasze” instrukcje. Zachęcamy, by tworzyć je bez obaw – przepisy i instrukcje nie muszą być „ładne” (w szkolnym znaczeniu tego słowa). Ważne, żeby powstawały w sposób przemyślany, ponieważ ich zadaniem jest „odczarowywanie” trudnej codzienności, a czary to już poważna sprawa.

Niech **samodzielność** będzie Waszym – Twoim i dziecka – wspólnym dziełem :)

PLAN AKTYWNOŚCI

Plan aktywności obejmuje jedną czynność, rozbitą na kolejne etapy jej wykonywania. Ideą układania planu jest coraz lepsze poruszanie się w czasie i przestrzeni oraz rozumienie sytuacji.

Plan jest przydatny dla osób, które:

- mają problem z orientacją, jakie czynności następują po sobie po kolei,
- niepokoją się, ponieważ nie wiedzą, ile jeszcze kroków zostało do końca czynności,
- mają tendencje do tworzenia własnych schematów i problem z przechodzeniem z jednego działania do następnego,
- niepokoją się, kiedy nie wiedzą, co będzie się z nim działo, mają trudności z rozumieniem pojęć związanych z czasem:
- później/teraz/wcześniej, najpierw/potem itp.
- mają trudności z czekaniem na coś co lubią robić,
- lubią wiedzieć, co po czym nastąpi i ile kroków pozostało do zakończenia czynności,
- mają problem ze zrozumieniem kierowanych do nich poleceń.

Odpowiedz sobie na pytanie, czemu dokładnie ma służyć plan i na jakie trudności Twojego dziecka ma odpowiadać. Do oznaczenia aktywności można wykorzystać różne znaki. Jeśli dziecko, dla którego budujemy plan, rozpoznaje na zdjęciach przedmioty – wykorzystaj w planie fotografie tych przedmiotów / aktywności / osób; jeśli natomiast rozpoznaje rysunki / obrazki w książeczkach, rozumie, że obrazki te przedstawiają konkretne przedmioty w otoczeniu – wtedy możemy przedstawić aktywności w planie za pomocą obrazków/ rysunków;

Aktualnie w Polsce dostępne są różne systemy znaków symbolicznych, tak zwane piktogramy. Tworząc plan z piktogramów pamiętaj, żeby na górze każdego znaku umieścić napis z nazwą aktywności, tak aby każdy, kto go używa, wiedział w jaki sposób nazywać tą aktywność.

Dziecko, dla której tworzymy plan, powinno umieć go rozpoznać.

PLAN AKTYWNOŚCI

c.d.

Dlatego ważne jest, by plan był oznaczony jego zdjęciem i podpisany imieniem lub imieniem i nazwiskiem lub charakterystycznym znaczkiem. To bardzo istotne, żeby na początku, zanim dziecko nauczy się rozpoznawać swój plan, wisiał on w charakterystycznym miejscu, najlepiej w takim, w którym będzie wykonywana dana czynność. W przyszłości można pomyśleć o stworzeniu planu przenośnego na podkładce lub tylnej okładce książki do porozumiewania się.

Jeśli Twoje dziecko rozpoznaje znaki w planie oraz wie, w jakiej kolejności odbywają się poszczególne zajęcia, możesz uczyć je kolejnych kompetencji korzystania z planu np.:

- zaznaczania bieżących czynności w planie, np. przesuwanie ramki, zaznaczanie specjalnym znakiem graficznym;
- wykreślania z planu zakończonych zajęć;

Piktogramy SCLERA

Piktogramy są systemem znaków obrazkowych służących do rozwijania komunikacji dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i fizyczną oraz dla osób z poważnymi problemami w zakresie rozumienia języka i posługiwania się mową.

Zasadą konstrukcji znaków tego systemu jest: czarne tło i biała figura.

Dzięki wysokiemu stopniu kontrastu pomiędzy figurą a tłem, piktogramy mogą być szybko odczytane. Siłą Piktogramów jest to, że dają one bezpośrednio i dokładne odniesienie wizualne do danego pojęcia.

Słabością zaś – że nie są one elastyczne i że nie mogą się odnosić do całej kategorii pojęć podobnych. Ten system znaków wywodzi się z Kanady i zdobył ogromną popularność w krajach skandynawskich. W każdym systemie symboli umieszcza się podpis pod lub nad symbolem, aby osoba używająca symboli mogła się skomunikować z osobą, która potrafi czytać, ale niekoniecznie musi znać symbole. Jest to szczególnie istotne podczas pobytu np. w sklepie, w restauracji.

W przypadku piktogramów tekst jest napisany białą czcionką na czarnym tle.

Najważniejszą funkcją podpisu jest możliwość odczytania go przez osobę, która nie zna symboli.

PIKTOGRAMY DLA WSZYSTKICH – LEGALNIE I ZA DARMO

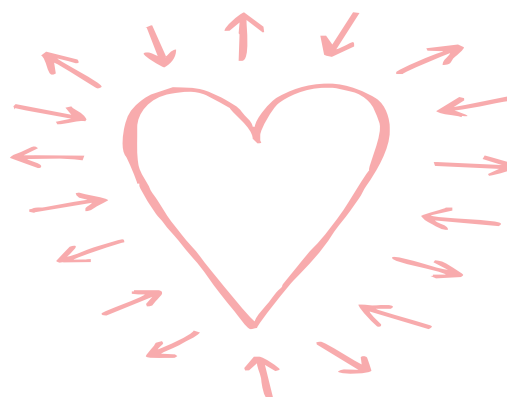
Nie trzeba płać za ściągnięcie czy modyfikację piktogramów. Nie trzeba kupować drogich programów do ich edycji ani licencji na korzystanie z nich w pracy i w domu. Z bazy ponad 10 000 piktogramów wybierzesz te, które są ci potrzebne. Istnieje również możliwość pobrania całej bazy, również w języku polskim.

Baza piktogramów do ściągnięcia po polsku:
<http://www.sclera.be/en/picto/downloads>

SCLERA strona domowa:
<http://www.sclera.be/en/vzw/home>

SCLERA wyszukiwarka piktogramów po angielsku:
<http://www.sclera.be/en/picto/search>

SCLERA kategorie piktogramów po angielsku:
http://www.sclera.be/en/picto/cat_overview



INSTRUKCJA ROBIENIA INSTRUKCJI

Mamo. Tato.

1. Pamiętaj, że naprawdę ważny jest bezpośredni zwrot imienny (Maju, Piotru, Asiu...). Dzięki temu Twoje dziecko będzie czuło się wyróżnione i będzie miało pewność, że instrukcja została stworzona dla niego.
2. Do wykonania ilustracji możesz użyć zdjęć przedmiotów z Waszego domu, albo narysować to razem z dzieckiem.
3. Możesz zrezygnować z tekstu i użyć tylko obrazków.
4. Jeśli Twoje dziecko komunikuje się alternatywnie, możecie razem stworzyć ilustrację z wykorzystaniem znanego mu systemu znaków.
4. Nasze instrukcje są bardzo szczegółowe, ponieważ chcieliśmy pokazać, z ilu prostych czynności może składać się jedno działanie, które my eksperci w samodzielności wykonujemy automatycznie. Twoja instrukcja nie musi być taka rozbudowana. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, na ile czynności podzielić każde działanie. Wszystko zależy od tego, które czynności są dla Twojego dziecka znane, zrozumiałe lub oczywiste, a które nie.
5. Przetestujcie i zaobserwujcie razem z dzieckiem, co ono już potrafi. Na ile jest samodzielne. Zdecydujcie do których czynności / zadań potrzebuje instrukcji bardziej szczegółowych.
6. Instrukcja nie musi być idealna. Możecie wspólnie ją doskonalić i zmieniać, kiedy zauważycie, że wykonanie danego działania jest łatwiejsze dla dziecka, możecie usunąć niektóre podpowiedzi. Jeśli zauważycie, że z wykonaniem tego działania to jednak problem, możecie rozpisać ją bardziej szczegółowo, albo zmienić jej język (na zdjęcie/obrazki/symbole).
7. Instrukcja może być Waszym „sprzymierzeńcem”. Tworzenie kolejnych sprzyja rozmowie z dzieckiem o tym, co już potrafi, a co chciałoby umieć zrobić samodzielnie. Przy tworzeniu każdej, możecie wspólnie ustanawiać kolejne cele do wykonania – np. robienie jajecznicy czy wynoszenie śmieci.
8. Każdą instrukcję możecie zakończyć Waszym ulubionym zwrotem lub hasłem – o wiele miłszy będzie powrót do niej.

Powodzenia!

INSTRUKCJA ROBIENIA INSTRUKCJI

WERSJA RYSOWANA



PAMIĘTAJ!
NAPRAWDĘ WAŻNY
JEST ZWROT **IMIENNY** →

DO ILUSTRACJI MOŻESZ
UŻYC ZDJĘĆ PRZEDMIOTÓW
Z WASZEGO DOMU ALBO
NARYSOWAĆ TO RAZEM

PIOTRKU ŻEBY ZROBIC KANAPKE POTRZEBUJESZ:

1. POŁÓŻ DESKĘ DO KROJENIA NA BLACIE
2. WYCIĄGNIJ Z SZAFKI NÓŻ. TRZYMAJ GO ZA UCHWYT
1. POŁÓŻ BOCHENEK CHLEBA NA DESCE DO KROJENIA
2. WYJMIJ Z LODÓWKI ULUBIONE SKŁADNIKI I POŁÓŻ JE OBOK DESKI
3. WYJMIJ Z SZAFKI TALERZ I POŁÓŻ OBOK DESKI

TA INSTRUKCJA JEST BARDZO
SZCZEGÓŁOWA. TWOJA NIE MUSI
TAKA BYĆ. WSPÓLNIE Z DZIECKIEM
ZASTANÓWCIE SIĘ, NA ILE
CZYNNOŚCI PODZIELIC ^{KALDE} DZIAŁANIE.

MOŻESZ ZREZYGNOWAĆ
Z TEKSTU I UŻYC
TYLKO OBRAZU

CZAS NA KROJENIE

1. ZACZNIJ OD CHLEBA. JEDNĄ RĘKĄ PRZYTRZYMAJ CHLEB.
2. DRUGĄ RĘKĄ ODETNIJ KROMKĘ CHLEBA. POŁÓŻ KROMKĘ CHLEBA NA TALERZ
3. POMIDOR. ODETNIJ DWA PŁASTRY
4. NIE KRÓJ SAŁATY. ODERWIJ LIŚĆ Z GŁÓWKI

PRZYPATRZCIE
SIĘ, CO TWOJE
DZIECKO JUŻ POTRAFI

ZA CHWILĘ KANAPKA BĘDZIE GOTOWA!

1. POSMARUJ KROMKĘ CHLEBA MASŁEM
2. POŁÓŻ NA KROMCE CHLEBA LIŚĆ SAŁATY
3. WYJMIJ PŁASTER SERA Z OPAKOWANIA I POŁÓŻ NA SWOJEJ KANAPCE

UPS!
INSTRUKCJA
NIE MUSI
BYĆ IDEALNA.
MOŻECIE JA WSPÓLNIE
DOSKONAŁIĆ.

TERAZ PŁASTRY POMIDORA: POŁÓŻ JE NA SER

NA ILE
JEST SAMO-
DZIELNE

MOŻECIE ZAKOŃCZYĆ
INSTRUKCJĘ
WASZYM ULUBIONYM
ZWROTEM

KANAPKA GOTOWA!

WIELE MIŁSZY
BĘDZIE POWRÓT
DO NIEJ

RAZEM
MOŻECIE
DOSKONAŁIĆ
SAMODZIELNOŚĆ

INSTRUKCJA PARZENIA HERBATY

OPIS – KROK PO KROKU

ASIU,

ŻEBY ZROBIĆ HERBATĘ DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

1. CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT
2. ZANIEŚ CZAJNIK DO KRANU
3. OTWÓRZ POKRYWKĘ CZAJNIKA
4. NALEJ WODĘ DO CZAJNIKA – WYSTARCZY POŁOWA.
5. ZAKRĘĆ KRAN
6. ZAMKNIJ CZAJNIK
7. ODSZTAW CZAJNIK NA JEGO PODSTAWĘ
8. WŁĄCZ CZAJNIK NACISKAJĄC NA ODPOWIEDNI PRZYCISK

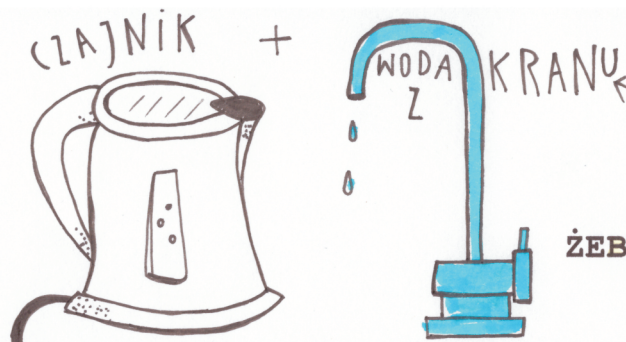
TERAZ PRZYGOTUJ KUBEK

9. WYJMIJ KUBEK Z SZAFKI I POSTAW BLISKO CZAJNIKA
10. WYJMIJ Z SZAFKI PUDEŁKO Z HERBATĄ
11. WYJMIJ Z PUDEŁKA JEDNĄ TOREBKĘ HERBATY
12. ODPAKUJ TOREBKĘ HERBATY Z DODATKOWEJ OSŁONKI
13. POCIĄGNIJ ZA TEKTURKĘ ZE SZNURKIEM,
ŻEBY GO ROZWINĄĆ
14. WŁÓŻ TOREBKĘ HERBATY DO KUBKA

ZACZEKAJ AŻ WODA SIĘ ZAGOTUJE I WYŁĄCZY SIĘ CZAJNIK

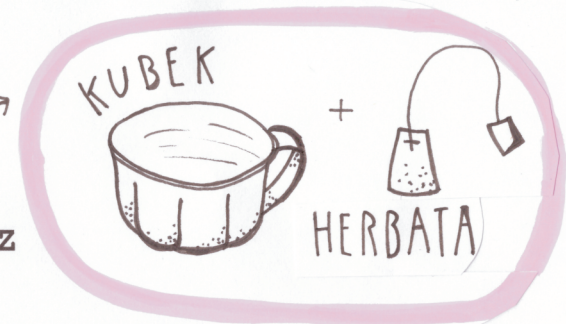
15. CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT
16. PODNIEŚ CZAJNIK
17. OSTROŻNIE NALEJ WODY DO POŁOWY KUBKA
18. POCZEKAJ AŻ HERBATA W KUBKU OSTYGNIE

HERBATA GOTOWA :)



ASIU

ŻEBY ZROBIĆ HERBATĘ POTRZEBUJESZ



1. CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT
2. ZANIEŚ CZAJNIK DO KRANU
3. OTWÓRZ CZAJNIK I NALEJ DO NIEGO WODY Z KRANU
4. ZAKRĘĆ KRAN
5. ZAMKNIJ CZAJNIK I ODSZAW GO NA JEGO PODSTAWĘ
6. WŁĄCZ CZAJNIK KLIKAJĄC NA ODPOWIEDNI PRZYCIŚK

1. WYJMIJ KUBEK Z SZAFKI I POSTAW BLISKO CZAJNIKA
2. WYJMIJ Z SZAFKI PUDEŁKO Z HERBATY
3. WYJMIJ Z PUDEŁKA JEDNĄ TOREBKĘ HERBATY
4. ODPAKUJ TOREBKĘ HERBATY Z DODATKOWEJ OSŁONKI
5. POCIĄGNIJ ZA TEKTURKĘ ZE SZNURKIEM, ŻEBY GO ROZWINĄĆ
6. WŁÓŻ TOREBKĘ HERBATY DO KUBKA

TEKTURKA
i SZNUREK

TOREBKA
HERBATY



ZACZEKAJ AŻ WODA
SIĘ ZAGOTUJE

UWAŻAJ, ŻEBY SIĘ
NIE POPARZYĆ

1. CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT
2. PODNIEŚ CZAJNIK I NALEJ WODY DO POŁOWY KUBKA
3. POCZEKAJ AŻ WODA PRZESTANIE BYĆ GORĄCA

SMACZNEGO!

INSTRUKCJA PARZENIA HERBATY

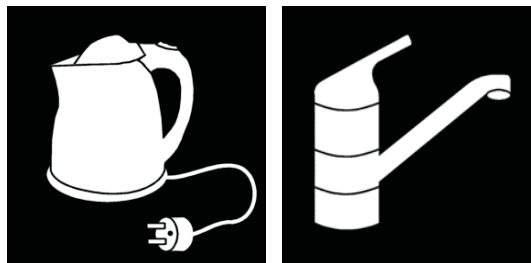
1/4

ASIU,
ŻEBY ZROBIĆ HERBATĘ DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

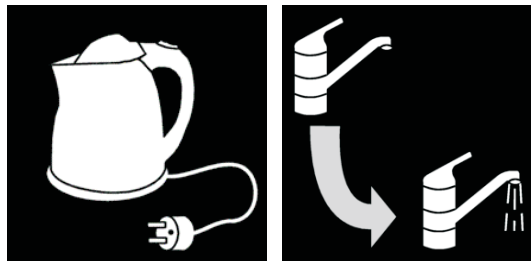
CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT



ZANIEŚ CZAJNIK DO KRANU



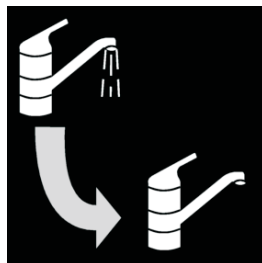
OTWÓRZ POKRYWKĘ CZAJNIKA I NALEJ WODĘ DO CZAJNIKA



INSTRUKCJA PARZENIA HERBATY

2/4

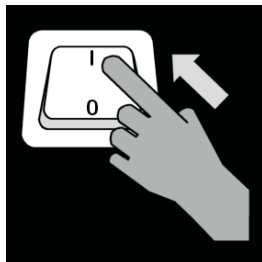
ZAKRĘĆ KRAN



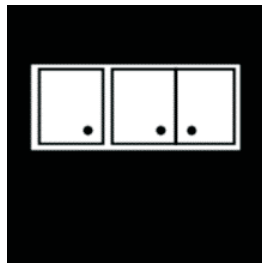
ZAMKNIJ CZAJNIK I ODSZTAW GO NA JEGO PODSTAWĘ



WŁĄCZ CZAJNIK NACISKAJĄC NA ODPOWIEDNI PRZYCIISK



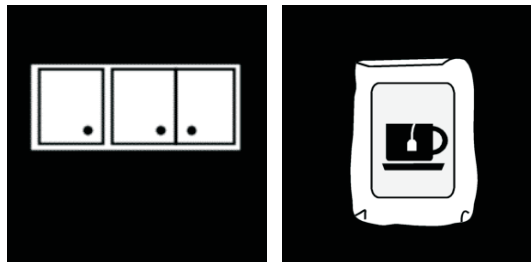
WYJMIJ KUBEK Z SZAFKI I POSTAW BLISKO CZAJNIKA



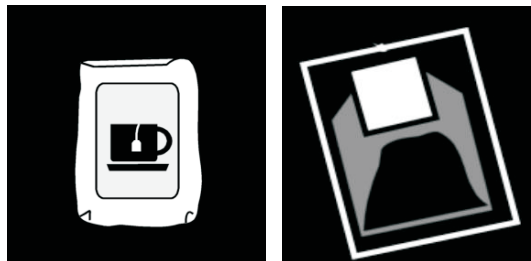
INSTRUKCJA PARZENIA HERBATY

3/4

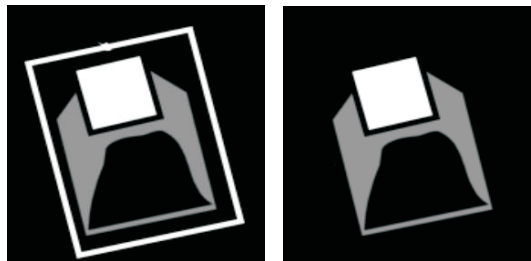
WYJMIJ Z SZAFKI PUDEŁKO Z HERBATĄ



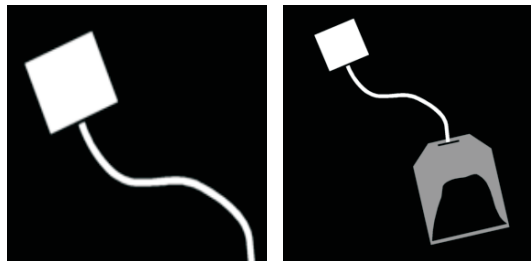
WYJMIJ Z PUDEŁKA JEDNĄ TOREBKĘ HERBATY



ODPAKUJ TOREBKĘ HERBATY Z DODATKOWEJ OSŁONKI



POCIĄGNIJ ZA TEKSTURKĘ ZE SZNURKIEM, ŻEBY GO ROZWINĄĆ



INSTRUKCJA PARZENIA HERBATY

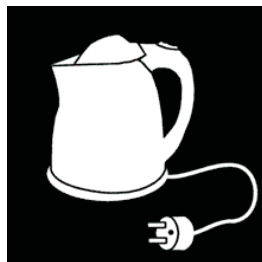
4/4

WŁÓŻ TOREBKĘ HERBATY DO KUBKA

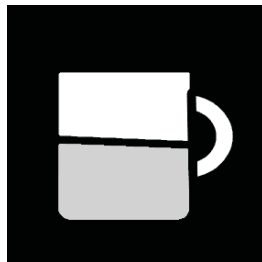


ZACZEKAJ AŻ WODA SIĘ ZAGOTUJE
– WTEDY WYŁĄCZY SIĘ CZAJNIK

CHWYĆ CZAJNIK ZA UCHWYT



PODNIĘŚ CZAJNIK – NALEJ WODY DO POŁOWY KUBKA



POCZEKAJ AŻ HERBATA W KUBKU OSTYGNIE



HERBATA GOTOWA :)

INSTRUKCJA ROBIENIA KANAPKI

OPIS – KROK PO KROKU

PIOTRKU,
ŻEBY ZROBIĆ KANAPKĘ DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

1. POŁÓŻ DESKĘ DO KROJENIA NA BLACIE
2. WYCIĄGNIJ Z SZAFKI NÓŻ. TRZYMAJ GO ZA UCHWYT
3. POŁÓŻ BOCHENEK CHLEBA NA DESCE DO KROJENIA
4. WYJMIJ Z LODÓWKI ULUBIONE SKŁADNIKI
5. POŁÓŻ WSZYSTKIE SKŁADNIKI OBOK DESKI
6. WYJMIJ Z SZAFKI TALERZ I POŁÓŻ OBOK DESKI

CZAS NA KROJENIE

7. POŁÓŻ CHLEB NA DESCE
8. JEDNĄ RĘKĄ PRZYTRZYMAJ CHLEB
9. DRUGĄ RĘKĄ ODETNIJ KROMKĘ CHLEBA
10. POŁÓŻ KROMKĘ CHLEBA NA TALERZU
11. POŁÓŻ POMIDORA NA DESCE
12. ODETNIJ DWA PŁASTRY POMIDORA
13. NIE KRÓJ SAŁATY – ODERWIJ LIŚĆ Z GŁÓWKI

ZA CHWILĘ KANAPKA BĘDZIE GOTOWA!

14. POSMARUJ KROMKĘ CHLEBA MASŁEM
15. POŁÓŻ NA KROMCE CHLEBA LIŚĆ SAŁATY
16. WYJMIJ PŁASTEREK SERA Z OPAKOWANIA
17. POŁÓŻ SER NA SWOJEJ KANAPCE
18. POŁÓŻ PŁASTRY POMIDORA NA SER NA KANAPCE

KANAPKA GOTOWA!

19. POŁÓŻ KANAPKĘ NA TALERZYK
20. ZANIEŚ KANAPKĘ NA STÓŁ

SMACZNEGO!



PIOTRUKU

ŻEBY ZROBIĆ KANAPKĘ POTRZEBUJESZ:

CHLEB + ULUBIONE SKŁADNIKI + TALERZ

1. POŁÓŻ DESKĘ DO KROJENIA NA BLACIE
2. WYCIĄGNIJ Z SZAFKI NÓŻ. TRZYMAJ GO ZA UCHWYT

PAMIĘTAJ! NÓŻ JEST OSTRY

1. POŁÓŻ BOCHENEK CHLEBA NA DESCE DO KROJENIA
2. WYJMIJ Z LODÓWKI ULUBIONE SKŁADNIKI I POŁÓŻ JE OBOK DESKI
3. WYJMIJ Z SZAFKI TALERZ I POŁÓŻ OBOK DESKI

+ ULUBIONE SKŁADNIKI, NA PRZYKŁAD:



CZAS NA KROJENIE

1. ZACZNIJ OD CHLEBA. JEDNĄ RĘKĄ PRZYTRZYMAJ CHLEB. DRUGĄ RĘKĄ ODETNIJ KROMKĘ CHLEBA. POŁÓŻ KROMKĘ CHLEBA NA TALERZ
2. POMIDOR. ODETNIJ DWA PŁASTRY
3. NIE KRÓJ SAŁATY. ODERWIJ LIŚĆ Z GŁÓWKI

UWAŻAJ NA PALCE!

ZA CHWILĘ KANAPKA BĘDZIE GOTOWA!

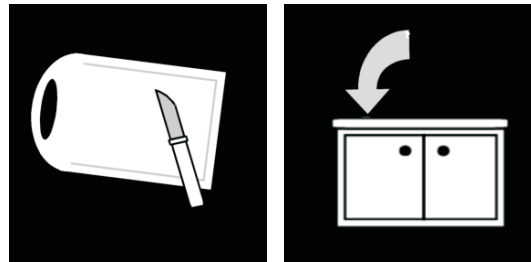
1. POSMARUJ KROMKĘ CHLEBA MASŁEM
2. POŁÓŻ NA KROMCE CHLEBA LIŚĆ SAŁATY
3. WYJMIJ PŁASTER SERA Z OPAKOWANIA I POŁÓŻ NA SWOJEJ KANAPCE
4. TERAZ PŁASTRY POMIDORA: POŁÓŻ JE NA SER

SMACZNEGO!

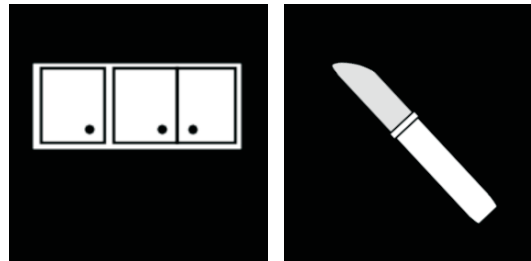
INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA KANAPKI 1/4

PIOTRKU,
ŻEBY ZROBIĆ KANAPKĘ DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

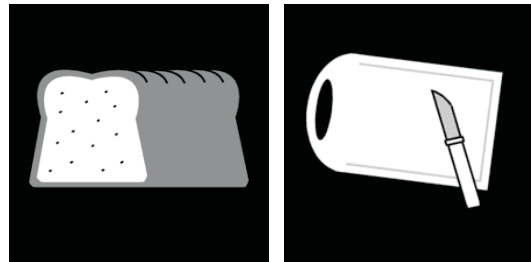
POŁÓŻ DESKĘ DO KROJENIA NA BLACIE



WYCIĄGNIJ Z SZAFKI NÓŻ. TRZYMAJ GO ZA UCHWYT



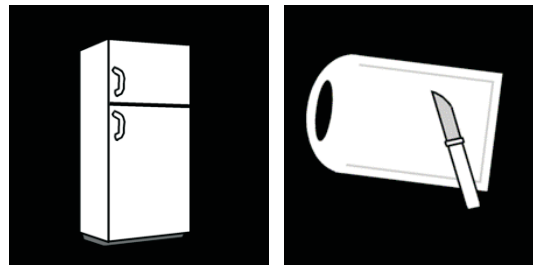
POŁÓŻ BOCHENEK CHLEBA NA DESCE DO KROJENIA



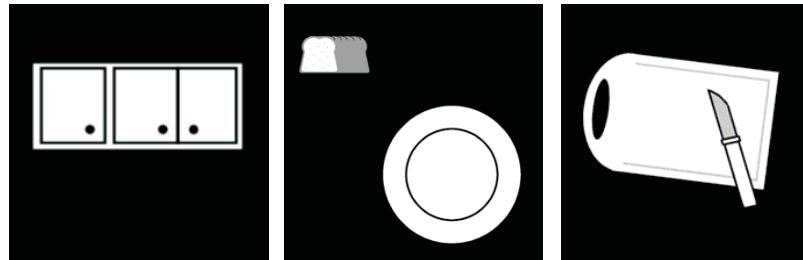
INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA KANAPKI 2/4

CZAS NA KROJENIE

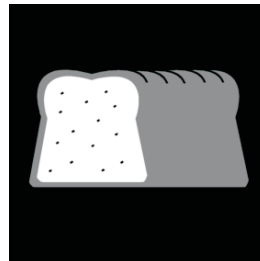
WYJMIJ Z LODÓWKI SKŁADNIKI I POŁÓŻ JE OBOK DESKI



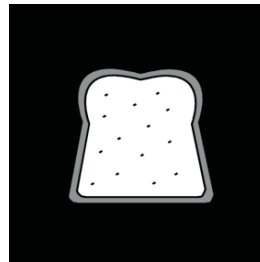
WYJMIJ Z SZAFKI TALERZ I POŁÓŻ OBOK DESKI



POŁÓŻ CHLEB NA DESCE I JEDNĄ RĘKĄ PRZYTRZYMAJ CHLEB

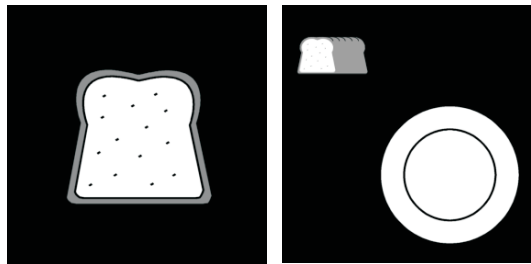


DRUGĄ RĘKĄ ODETNIJ KROMKĘ CHLEBA

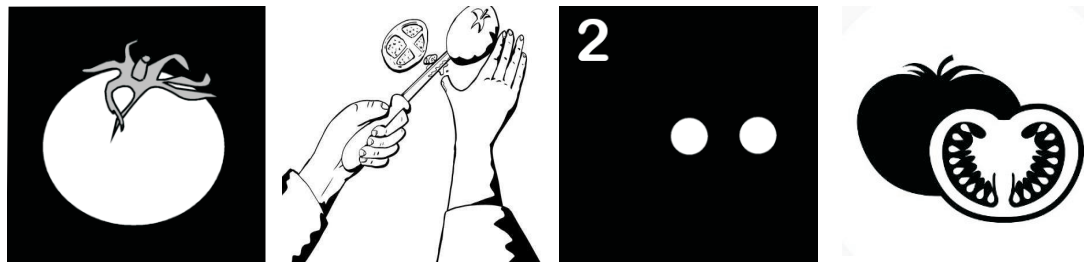


INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA KANAPKI 3/4

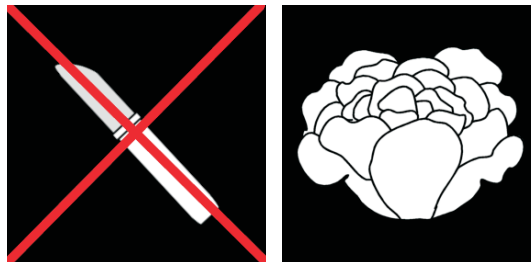
POŁÓŻ KROMKĘ CHLEBA NA TALERZU



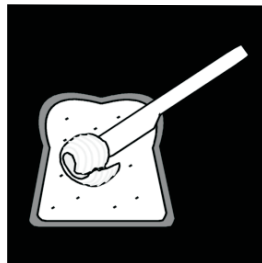
POŁÓŻ POMIDORA NA DESCE I ODETNIJ DWA PŁASTRY



NIE KRÓJ SAŁATY - ODERWIJ LIŚĆ Z GŁÓWKI

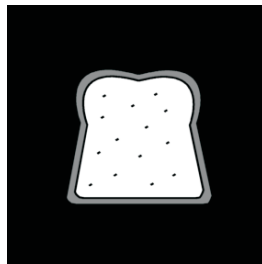


POSMARUJ KROMKĘ CHLEBA MASŁEM

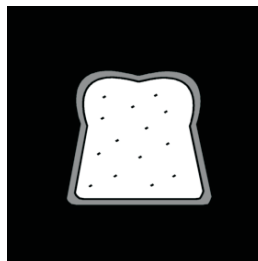
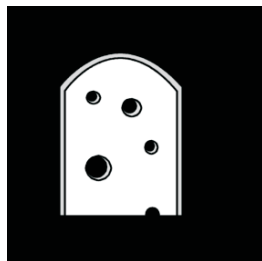


INSTRUKCJA
PRZYGOTOWANIA KANAPKI
4/4

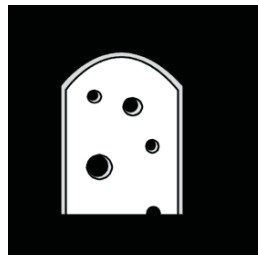
POŁÓŻ NA KROMCE CHLEBA LIŚĆ SAŁATY



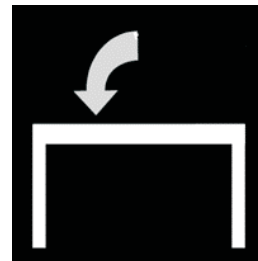
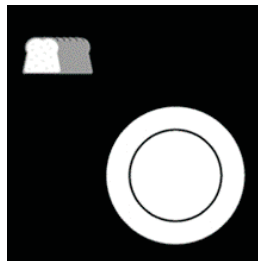
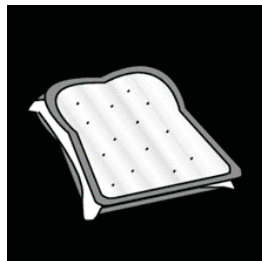
WYJMIJ PLASTEREK SERA Z OPAKOWANIA I POŁÓŻ NA KANAPCE



POŁÓŻ PŁASTRY POMIDORA NA SER NA KANAPCE



POŁÓŻ KANAPKĘ NA TALERZYK I ZANIEŚ NA STÓŁ



SMACZNEGO!

INSTRUKCJA ROZWIESZANIA PRANIA

OPIS – KROK PO KROKU

MAJU,

ŻEBY ROZWIESIĆ WYPRANE UBRANIA DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

KIEDY UBRANIA ZOSTANĄ WYPRANE:

1. WYJMIJ CAŁE PRANIE Z PRALKI
2. WŁÓŻ JE DO MISKI
3. PRZENIEŚ W MISCE TAM, GDZIE JEST SUSZARKA

TERAZ MOŻNA POWIESIĆ PRANIE NA SUSZARCE

ROZWIESZANIE PRANIA:

4. PRZED POWIESZENIEM, STRZEPNIJ KAŻDĄ RZECZ
5. BLUZKI, KOSZULE, SWETRY TRZYMAJ ZA RAMIONA I STRZEPNIJ
6. SPODNIĘ TRZYMAJ ZA PAS I STRZEPNIJ

KAŻDE UBRANIE ZAWIESZAJ ROZPROSTOWANE

7. BLUZY Z KAPTUREM, KOSZULE I GRUBE SWETRY
POWIEŚ NA WIESZAKU
8. CIĘŻKIE UBRANIA (SPODNIĘ, DUŻE RĘCZNIKI)
POWIEŚ NA GRUBEJ RURCE SUSZARKI
9. SPODNIĘ POWIEŚ W POŁOWIE ICH DŁUGOŚCI
10. SKARPETKI I BIELIZNĘ PRZYPNIJ KLAMERKAMI

TERAZ POCZEKAJ AŻ WSZYSTKIE UBRANIA BĘDĄ SUCHE :)

MAJU

KIEDY PRANIE SIĘ SKOŃCZY:

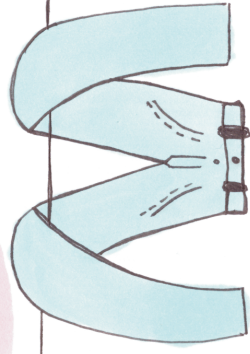
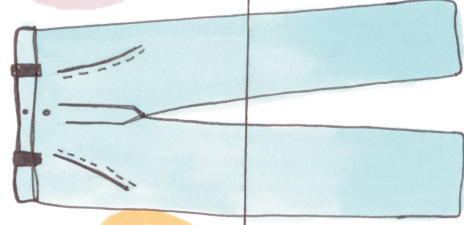
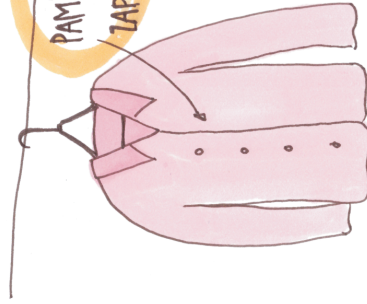
1. WYJMIJ CAŁE PRANIE Z PRALKI.
2. WŁÓŻ JE DO MISKI.
3. PRZENIEŚ W MISCE TAM, GDZIE JEST SUSZARKA.
4. POWIEŚ PRANIE NA SUSZARCE.

POWIESZANIE PRANIA

1. PRZED POWIESZENIEM, STRZEPUJ KAŻDE UBRANIE.
2. BLUZKI, KOSZULE, SWETRY TRZYMAJ ZA RAMIONA I STRZEPUJ.
3. SPODNIĘ TRZYMAJ ZA PAS I STRZEPUJ.
4. KAŻDE UBRANIE POWIEŚ WYPROSTOWANE.

POGIĘTE UBRANIA
WYGLADAJĄ KIĘPSKO!

5. BLUZY Z KAPTUREM, KOSZULE I GRUBE SWETRY POWIEŚ NA WIESZAKU
6. CIĘŻKIE UBRANIA (NA PRZYKŁAD SPODNIĘ, DUŻE RĘCZNIKI) POWIEŚ NA GRUBEJ RURCE
7. SPODNIĘ POWIEŚ W POŁOWIE ICH DŁUGOŚCI.



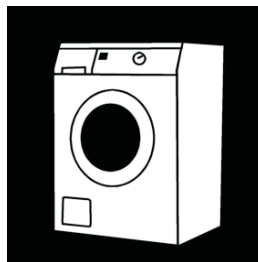
INSTRUKCJA ROZWIESZANIA PRANIA

1/3

MAJU ,
ŻEBY ROZWIESIĆ WYPRANE UBRANIA DZIAŁAMY NASTĘPUJĄCO:

KIEDY UBRANIA ZOSTANĄ WYPRANE:

WYJMIJ CAŁE PRANIE Z PRAŁKI

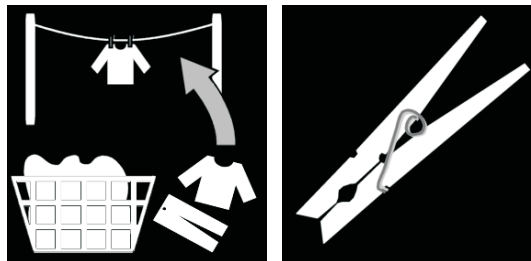


WŁÓŻ JE DO MISKI



PRZENIEŚ PRANIE W MISCE TAM,
GDZIE JEST SUSZARKA

TERAZ MOŻNA POWIESIĆ PRANIE NA SUSZARCE

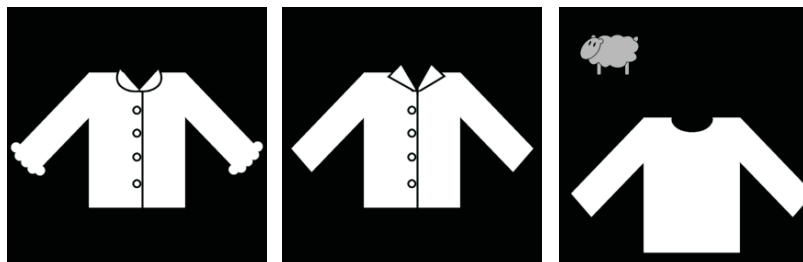


INSTRUKCJA ROZWIESZANIA PRANIA

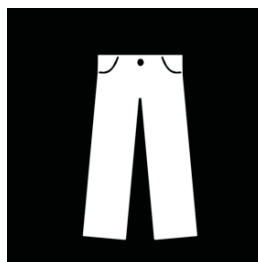
2/3

ROZWIESZANIE PRANIA:

PRZED POWIESZENIEM, STRZEPNIJ KAŻDĄ RZECZ
BLUZKI, KOSZULE, SWETRY TRZYMAJ ZA RAMIONA

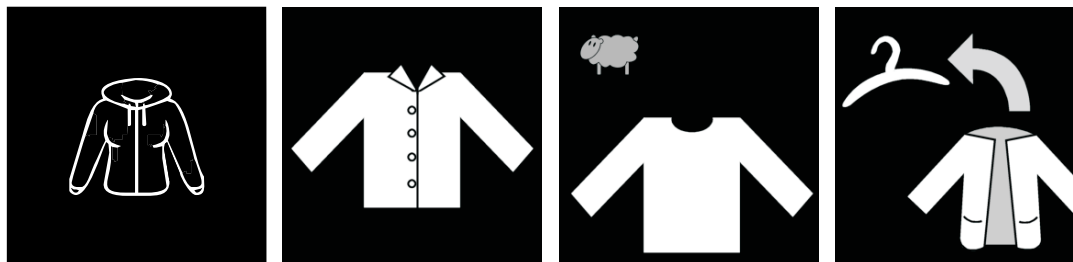


SPODNIE TRZYMAJ ZA PAS I STRZEPNIJ



KAŻDE UBRANIE ZAWIESZAJ ROZPROSTOWANE

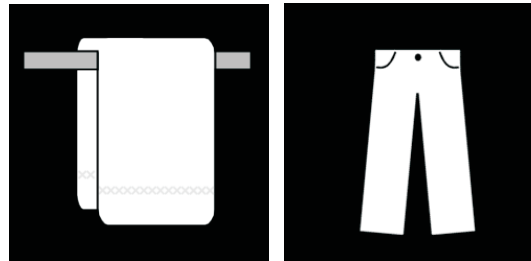
BLUZY Z KAPTUREM, KOSZULE I SWETRY POWIEŚ NA WIESZAKU



INSTRUKCJA ROZWIESZANIA PRANIA

3/3

CIEŻKIE UBRANIA (SPODNIĘ, DUŻE RĘCZNIKI)
POWIEŚ NA GRUBEJ RURCE SUSZARKI



SPODNIĘ POWIEŚ W POŁOWIE ICH DŁUGOŚCI



BRAWO!

RODZINNE AUTONOMIE SAMODZIELNOŚCI



AUTOR INNOWACJI:

Fundacja na Rzecz Integracji Osób Niepełnosprawnych i Autystycznych FIONA
63-004 Tulce ul. Narcyzowa 7
www.fundacja-fiona.org.pl



OPRAWA GRAFICZNA:

Spółdzielnia Socjalna FURIA
www.spoldzielnia-furia.pl

ILUSTRACJE: Wiesława Groszczyk



INKUBATOR:

Samorząd Województwa Wielkopolskiego
– Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu – Lider,
Partnerzy: Miasto Poznań,
Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe.



PARTNERZY:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
ul. F. Nowowiejskiego 11
61-731 Poznań



Miasto Poznań
Pl. Kolegiacki 17
61-841 Poznań



Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe
afiliowane przy Instytucie Chemii Bioorganicznej PAN
ul. Jana Pawła II 10
61-139 Poznań

Innowacja społeczna „Rodzinne Autonomie Samodzielności” powstała w ramach realizacji projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

