

**MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH**

**PROGRAMY SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
DLA UMYSŁOWO UPOŚLEDZONYCH  
W STOPNIU UMIARKOWANYM I ZNACZNYM**

**Klasy I—VIII**

*BIBLIOTEKA IPS*



**WARSZAWA 1985  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE**



MINISTERSTWO OŚWIATY I WYCHOWANIA  
INSTYTUT PROGRAMÓW SZKOLNYCH

PROGRAMY SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
DLA UMYSŁOWO UPOŚLEDZONYCH  
W STOPNIU UMIARKOWANYM I ZNACZNYM

Klasy I—VIII



*BIBLIOTEKA IPS*



WARSZAWA 1985  
WYDAWNICTWA SZKOLNE I PEDAGOGICZNE

KOMITET REDAKCYJNY BIBLIOTEKI IPS

prof.dr hab. Stanisław Frycie - *przewodniczący*  
prof.dr hab. Tadeusz Wróbel - *zastępca przewodniczącego*  
dr Teresa Smolaga - *sekretarz*  
doc.dr Stefan Krzysztozek  
doc.dr hab. Józef Póiturzycki  
dr Marian Rataj

*Programy zatwierdzone przez ministra oświaty i wychowania  
w dniu 4 kwietnia 1985 roku, nr OP 23-4112-9/85, do reali-  
zacji od roku szkolnego 1986/87.*

Programy przedstawił do akceptacji ministra oświaty i wy-  
chowania zespół w składzie:

Irena Polkowska - przewodnicząca  
Teresa Bała, Wanda Bialik, Gabriela Dąbrowska, Stanisław  
Derlatka, Wiesława Dłużewska, Bogumiła Głęb, Krystyna  
Jackiewicz, Zofia Janeczek, Zenon Jaszczur, Franciszka  
Kalinowska, Dorota Kędzierska, Gustaw Kłodkowski, Paulina  
Maciejewska, Stefania Majchrzak, Krystyna Małysa, Genowe-  
fa Mądzejewska, Danuta Mochnacka, Emilia Niespodzianka,  
Irena Stawowy-Wojnarowska, Gabriela Szkudlarek, Stanisła-  
wa Szlaskiewicz, Jadwiga Ślęzakiewicz, Alina Trocewicz-  
Błażucka, Krystyna Wiater.



ISBN 83-02-03108-9

52 814/c

© Copyright by  
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1985

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne  
Warszawa 1985  
Wydanie I. Nakład 8000 + 120 egz.  
Ark. wyd. 10.3; ark. druk. 14.  
Zam. 3092/1200 MOiW — „M”

# S p i s   t r e ś c i

Wprowadzenie .....	4
Wstęp .....	5
I POZIOM	
Treści kształcenia i wychowania	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	13
Kształtowanie mowy .....	23
Plastyka .....	27
Muzyka z rytmiką .....	32
Kultura fizyczna .....	37
Zagadnienia związane z realizacją programu nauczania w I poziomie	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	47
Kształtowanie mowy .....	53
Zajęcia logopedyczne .....	55
Plastyka .....	59
Muzyka z rytmiką .....	62
Kultura fizyczna .....	70
Organizacja pracy w I poziomie nauczania .....	75
II POZIOM	
Treści kształcenia i wychowania	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	79
Język polski .....	85
Matematyka .....	88
Plastyka .....	92
Muzyka z rytmiką .....	96
Kultura fizyczna .....	103
Praca-technika .....	117
Zagadnienia związane z realizacją programu nauczania w II poziomie	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	128
Język polski .....	133
Matematyka .....	138
Plastyka .....	143
Muzyka z rytmiką .....	146
Kultura fizyczna .....	153
Praca-technika .....	156
III POZIOM	
Treści kształcenia i wychowania	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	164
Język polski .....	169
Matematyka .....	171
Plastyka .....	173
Muzyka z rytmiką .....	175
Kultura fizyczna .....	180
Przysposobienie do pracy .....	191
Zagadnienia związane z realizacją programu nauczania w III poziomie	
Zaradność i współzycie w środowisku .....	197
Język polski .....	200
Matematyka .....	203
Plastyka .....	208
Muzyka z rytmiką .....	212
Kultura fizyczna .....	217
Przysposobienie do pracy .....	220

## Wprowadzenie

Na podstawie Uchwały Sejmowej z dnia 26 stycznia 1982 roku, dotyczącej modernizacji treści kształcenia i wychowania w systemie oświaty, Instytut Programów Szkolnych przystąpił do opracowania programów nauczania szkoły podstawowej dla umysłowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Zakład Szkolnictwa Specjalnego Instytutu Programów Szkolnych powołał do współpracy zespół nauczycieli- praktyków ze szkół wyżej wymienionego typu. Opracowano programy nauczania szkoły podstawowej dla umysłowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym na podstawie nowych projektów i dotychczas obowiązujących programów.

W programach zamieszczono obok treści kształcenia i wychowania zagadnienia związane z realizacją poszczególnych przedmiotów nauczania.

Po przeprowadzeniu dyskusji i konsultacji opracowano ostateczną wersję programów, którą przedstawiono do akceptacji Ministrowi Oświaty i Wychowania.

Wszystkim, którzy brali udział w opracowaniu programów, a szczególnie nauczycielom i współpracownikom, składam serdeczne podziękowanie.

Kierownik Zakładu Szkolnictwa Specjalnego  
doc. dr hab. Irena Stawowy-Wojnerowska

## W S T Ę P

Ośmioletnia szkoła podstawowa dla umysłowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym jest przeznaczona dla uczniów, którzy ze względu na poziom rozwoju umysłowego nie są w stanie realizować programu nauczania szkoły podstawowej specjalnej dla umysłowo upośledzonych w stopniu lekkim. W wyniku oddziaływań wychowawczo-dydaktycznych szkoły uczniowie mogą osiągnąć taki poziom rozwoju umysłowego i psychofizycznego, który umożliwi im czynny udział w życiu rodziny, grupy społecznej oraz funkcjonowanie w warunkach pracy chronionej.

### I. Cele i zadania szkoły

Celem pracy wychowawczo-dydaktycznej szkoły dla dzieci umiarkowanie i znacznie upośledzonych umysłowo jest takie przygotowanie uczniów do życia, by w miarę własnych możliwości byli zaradni, umieli sterować własnym zachowaniem, mogli uczestniczyć w życiu społecznym przestrzegając podstawowych norm społeczno-moralnych, potrafili wykonywać proste prace w zakładzie pracy chronionej bądź w innej formie organizacyjnej, pod kierunkiem instruktorów, rodziców lub opiekunów.

W szczególności zadaniem szkoły jest:

- nauczanie zaradności i umiejętności współżycia w grupie rówieśniczej, rodzinie i społeczeństwie,
- kształtowanie mowy umożliwiającej porozumiewanie się z otoczeniem,
- rozwijanie sprawności ruchowej i manualnej,
- przekazanie uczniom, w dostępnym dla nich zakresie, wiadomości o otaczającym środowisku społecznym, przyrodniczym i technicznym,

- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życiowych,
- nauczanie korzystania z prostych narzędzi i urządzeń technicznych,
- przygotowanie do pracy zawodowej w warunkach chronionych,
- ukształtowanie korzystnych społecznie cech osobowości oraz właściwych postaw wobec pracy,
- nauczenie korzystania z różnorodnych form kulturalnego spędzania wolnego czasu oraz, w miarę możliwości, organizowania czasu wolnego.

Realizując cele wychowania i nauczania specjalnego, szkoła usprawnia niezaburzone funkcje, koryguje nieprawidłowości rozwojowe w sferze intelektualnej i osobowościowej, kompensuje defekty fizyczne i psychiczne, ponadto zapewnia elementy wykształcenia ogólnego i podstawy przygotowania do pracy.

Zadania te szkoła realizuje przez działalność pedagogiczną o charakterze rewalidacyjnym, która obejmuje wychowanie umysłowe, społeczne, moralne, estetyczne, politechniczne i fizyczne. Jest to działalność ściśle zintegrowana, służąca realizacji podstawowego zadania, jakim jest rewalidacja uczniów na miarę ich indywidualnych możliwości.

W zakresie **w y c h o w a n i a u m y ś l o w e g o** szkoła dąży do rozwoju procesów orientacyjno-poznawczych, intelektualnych i wykonawczych, niezbędnych do opanowania podstawowych wiadomości i umiejętności. Szkoła rozwija spostrzegawczość, pamięć, zdolność koncentracji uwagi i jej trwałość, zdolność myślenia przyczynowo-logicznego; przekazuje podstawowy zasób wiadomości o otaczającym świecie; kształtuje umiejętności i nawyki niezbędne w życiu codziennym.



W zakresie w y c h o w a n i a s p o ł e c z n o - m o r a l n e g o szkoła kształtuje uczucia społeczne, uczy przestrzegania norm społeczno-moralnych, uczy obowiązkowości, odpowiedzialności, wdraża do sumiennego wykonywania pracy; kształtuje uczucia patriotyczne.

W zakresie w y c h o w a n i a p o l i t e c h n i c z n e g o szkoła przygotowuje do wykonywania pracy zawodowej, a także uczy posługiwania się w życiu codziennym narzędziami, przyborami oraz sprzętem ręcznym i zmechanizowanym, zapoznaje z prostymi maszynami stosowanymi w życiu codziennym i w pracy; zaznajamia z zasadami bezpieczeństwa pracy.

W zakresie w y c h o w a n i a e s t e t y c z n e g o szkoła dąży do wyrobienia u uczniów poczucia estetyki, wdraża do ładu i porządku, przyzwyczajają do dbałości o wygląd zewnętrzny i czystość osobistą, uczy troski o estetykę pomieszczeń, uwrażliwia na piękno przyrody i wytworów pracy ludzkiej, zapoznaje z podstawowymi zasadami ochrony środowiska.

Szkoła specjalna przygotowuje uczniów do właściwego korzystania z dóbr kulturalnych dostępnych dla nich oraz uczy kulturalnego spędzania wolnego czasu.

W zakresie w y c h o w a n i a f i z y c z n e g o szkoła dba o rozwój fizyczny i zdrowie uczniów, kształtuje nawyki w zakresie higieny osobistej, organizuje ćwiczenia korekcyjne i usprawniające dla uczniów.

## II. Organizacja pracy szkolnej

Szkoła podstawowa specjalna dla dzieci umyślowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym realizuje zadania rewalidacyjne zgodnie z zasadami pedagogiki specjalnej przez:

- organizowanie procesu nauczania i wychowania uczniów podczas zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
- organizowanie środowiska wychowawczego, stwarzanie korzystnych warunków dla możliwie wszechstronnego rozwoju i przystosowania społecznego uczniów,
- stałą współpracę z rodzicami, z organizacjami społecznymi, zakładami pracy w organizowaniu działalności wychowawczej i opiekuńczej w stosunku do uczniów,
- organizowanie opieki lekarskiej i psychologicznej w celach profilaktycznych, diagnostycznych i terapeutycznych.

W organizacji ośmioletniej szkoły wyodrębnia się trzy poziomy nauczania:

P o z i o m I obejmuje trzy początkowe lata pobytu dziecka w szkole. W okresie tym praca dydaktyczno-wychowawcza koncentruje się przede wszystkim na kształtowaniu zaradności dziecka, na wyrabianiu umiejętności współżycia w środowisku, na kształtowaniu i rozwijaniu mowy, na rozwijaniu sprawności objętych programem nauczania z zakresu plastyki, muzyki z rytmiką oraz kultury fizycznej.

Uwzględniając zindywidualizowane występowanie tzw. optymalnych okresów rozwojowych u dzieci, w I poziomie nauczania wprowadza się pewne elementy ćwiczeń przygotowujących do nauki czytania i pisania oraz elementy matematyki. Zapoznanie uczniów z tymi zagadnieniami ma charakter wstępny - sygnałny, a dopiero w następnych poziomach nauczania będą one kształtowane i utrwalane bardziej systematycznie.

Poszczególne zajęcia i ćwiczenia z zakresu przedmiotów podanych w planie nauczania powinny łączyć w sobie treści tych przedmiotów.

Zajęcia z kultury fizycznej oraz muzyczno-rytmiczne powinny być prowadzone w formie wydzielonych jednostek metodycznych.

P o z i o m II obejmuje dalsze trzy lata nauczania.

W dalszym ciągu kształtowana jest zaradność dziecka, umiejętność współżycia w środowisku, jak też umiejętności objęte programem nauczania z zakresu plastyki, muzyki z rytmiką i kultury fizycznej. Rozpoczyna się nauczanie języka polskiego, matematyki i realizacja różnych technik przedmiotu praca - technika. Dla właściwej realizacji programu nauczania przedmiotów: praca-technika, kultura fizyczna, muzyka z rytmiką prowadzi się wydzielone jednostki metodyczne. Pozostałe przedmioty zaleca się realizować metodami całościowymi.

P o z i o m III obejmuje ostatnie dwa lata nauczania.

W tym okresie realizuje się wszystkie przedmioty jak w latach ubiegłych koncentrując uwagę przede wszystkim na przysposobieniu do pracy w warunkach chronionych.

Z uwagi na zróżnicowane warunki pracy szkół, przysposobienie do pracy można realizować wielowariantowo: w pracowniach i warsztatach szkolnych wyposażonych przez szkołę lub przez zakład pracy chronionej, bezpośrednio w zakładach pracy chronionej, w międzyszkolnych warsztatach przysposobienia do pracy sprofilowanych na dany rodzaj zatrudnienia, a także w warsztatach szkół zawodowych specjalnych. Szkoła może wybrać jeden wariant realizacji przedmiotu przysposobienie do pracy lub kilka możliwości z różnych wariantów.

W planie nauczania wyróżniono dziewięć przedmiotów i zajęć z zakresu rewalidacji indywidualnej. Tematyka zajęć koncentruje się głównie w przedmiocie zaradność i współżycie w środowisku.

W tych przypadkach, w których nie będzie można realizować języka polskiego i matematyki z racji szczególnego upośledzenia dziecka, należy przeznaczyć ten czas na kształtowanie zaradności i współżycia w środowisku, rozwijanie sprawności manualnej, na zajęcia przygotowujące do pracy.

Rewalidacja indywidualna, kontynuowana przez cały okres nauki szkolnej, obejmuje ćwiczenia logopedyczne, gimnastykę korekcyjną i inne ćwiczenia uzależnione od indywidualnych potrzeb dziecka, jak: ćwiczenia z zakresu samoobsługi, autoorientacji i orientacji przestrzennej, usprawniania manualnego, a w zespołach poziomu II i III ćwiczenia w czytaniu, pisaniu i ćwiczenia matematyczne.

W ramach godzin przeznaczonych na rewalidację indywidualną może być również prowadzona psychoterapia w odniesieniu do dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi i zaburzeniami zachowania.

Na określone zajęcia rewalidacji indywidualnej kwalifikują uczniów: nauczyciel, psycholog i lekarz na podstawie obserwacji i specjalistycznych badań.

Podziału godzin na te zajęcia dokonują, konsultując się z psychologiem i lekarzem: dyrektor szkoły, wychowawcy klas i nauczyciele prowadzący te zajęcia.

Praca z całym zespołem uczniów a także zajęcia rewalidacji indywidualnej powinny być prowadzone zarówno na terenie szkoły, jak i poza terenem szkolnym. Umożliwia to uczniom bezpośrednie poznanie przedmiotów i zjawisk w naturalnych warunkach, wdraża do odpowiednich zachowań przystosowawczych, kształtuje nawyki i umiejętności niezbędne w życiu codziennym i w pracy.

Kryteriami przydziału ucznia do danej klasy są: zasób umiejętności i wiadomości przewidzianych programem nauczania, ogólny poziom rozwoju intelektualnego, poziom zachowania przystosowawczego, poziom rozwoju fizycznego oraz w pewnym zakresie wiek życia dziecka.

Okres nauki na jednym poziomie nie musi pokrywać się z latami nauczania. Czas nauczania na danym poziomie może być skrócony lub przedłużony w zależności od możliwości dziecka. Przesunięcie ucznia na wyższy poziom lub do innego zespołu na tym samym poziomie może być dokonywane w ciągu roku szkolnego, lecz nie może mieć charakteru promocji. Podobne pozostawienie dziecka na poziomie niższym nie może mieć charakteru drugoroczności.

Program nauczania zawiera treści poszczególnych przedmiotów uszeregowane latami nauczania w trzech poziomach.

Po treściach programowych każdego poziomu zamieszczono zagadnienia związane z realizacją poszczególnych przedmiotów, z którymi nauczyciel jest zobowiązany zapoznać się, gdyż zawierają istotne uwagi metodyczne - organizacyjne.

U w a g a: W części opisowej programu używa się obiegowego terminu - szkoła życia zamiast pełnej nazwy szkoła podstawowa specjalna dla dzieci umysłowo upośledzonych w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz zamiennie - dzieci głębiej upośledzone i dzieci upośledzone umysłowo w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Plan nauczania

Lp.	Przedmiot	k l a s a								Ogółem
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Zaradność i współzycie w środowisku	8	8	8	3	3	3	3	3	39
2.	Kształtowanie mowy	2	2	2	-	-	-	-	-	6
3.	Język polski	-	-	-	2	2	2	2	2	10
4.	Matematyka	-	-	-	2	2	2	2	2	10
5.	Plastyka	4	4	4	2	2	2	2	2	22
6.	Muzyka z rytmiką	3	3	3	3	3	3	3	3	24
7.	Kultura fizyczna	3	3	3	3	3	3	3	3	24
8.	Praca - - technika	-	-	-	10	10	12	-	-	32
9.	Przysposobienie do pracy	-	-	-	-	-	-	15	15	30
	R A Z E M	20	20	20	25	25	27	30	30	197
	Rewalidacja indywidualna	10	10	10	10	8	8	8	8	72



P O Z I O M I

ZARADNOŚĆ I WSPÓŁZYCIE W ŚRODOWISKU

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

I rok nauczania

Z a r a d n o ś ć

Rozbieranie się i ubieranie: zakładanie luźnej bielizny, bluzek, koszul, sukienek, spódnic i spodni /bez konieczności zapinania/. Zakładanie i zdejmowanie wierzchniego ubrania. Wieszanie ubrań na wieszaku, układanie na krześle.

Wkładanie i zdejmowanie obuwia /bez samodzielnego sznurowania i wiązania/, ustawianie w określonym miejscu.

Wycieranie obuwia przed wejściem do budynku.

Mycie rąk z zachowaniem kolejnych etapów tej czynności. Odkręcanie i zakręcanie kranów lub nalewanie wody do miednicy i zlewanie do wiadra.

Sygnalizowanie i realizowanie potrzeb fizjologicznych w odpowiednich porach. Wycieranie nosa w chusteczkę.

Otwieranie i zamykanie drzwi /bez używania klucza/.

Posługiwanie się przedmiotami codziennego użytku przeznaczonymi do utrzymania higieny osobistej /mydło, ręcznik, szczotka do rąk, szczoteczka do zębów/ oraz do utrzymania czystości pomieszczeń /ścierka, szczotka do zamiatania/.

Poprawne spożywanie pokarmów: dokładne ich gryzienie i żucie. Wycieranie ust serwetką.

Samodzielne posługiwanie się łyżką, łyżeczką, kubkiem.

Poprawne siedzenie przy stole. Ciche odstawianie i przesuwanie krzesła.

Współżycie w środowisku społecznym

Nawiązywanie kontaktu z nauczycielem i kolegami. Uczestniczenie w zabawach zespołowych. Zespołowe witanie się i żegnanie z nauczycielem. Używanie prostych zwrotów grzecznościowych. Spełnianie prostych poleceń nauczyciela.

Poznanie własnej klasy, szkoły i najbliższego otoczenia. Poznanie osób kontaktujących się z dzieckiem. Właściwe zachowanie się w tych środowiskach oraz poprawne i rzeczowe, w miarę możliwości, kontakty z osobami dorosłymi.

Droga dziecka do szkoły /ostatni odcinek przy szkole/. Właściwe zachowanie się na ulicy i na drodze. Elementarne zasady ruchu drogowego: bezkolizyjne mijanie się i wyprzedzanie pieszych, przechodzenie przez jezdnię.

Najbliższa rodzina dziecka: matka, ojciec, siostra, brat, babcia, dziadek. Zajęcia tych osób. Imiona rodzeństwa.

Mieszkanie, jego wyposażenie i funkcja poszczególnych pomieszczeń.

Pożywienie dziecka: warzywa i owoce, pieczywo, nabiał, tłuszcz, mięso.

Zabawki dziecka i jego zabawy.

Aktualne uroczystości szkolne: Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Dziecka, zakończenie roku szkolnego.

Elementarne pojęcia matematyczne dotyczące:

- wielkości: mały - duży, długi - krótki, wysoki - niski, gruby - cienki;



- położenia przestrzennego: na, pod, nisko - wysoko, w górze - w dole;
- prędkości: szybko - wolno;
- ciężaru: ciężki - lekki;
- czasu: teraz - potem, krótko - długo, dziś - jutro;
- ilości: mało - dużo;

wykonywanie prostych operacji:

- łączenie przedmiotów w pary;
- grupowanie przedmiotów według określonej cechy, np. wielkości, koloru itp.;
- wybieranie przedmiotów o kształcie kolistym i prostokątnym /klocki, zabawki/;

zasygnalizowanie nazw liczebników.

## P o z n a w a n i e   p r z y r o d y

J e s i e ń. Warzywa i owoce zbierane jesienią w ogrodach i sadach: marchew, buraki, kapusta, ziemniaki, ogórki, pomidory, jabłka, gruszki, śliwki. Owoce dzikie: kasztany, żołądzie, jarzębina. Jesienne zmiany w otoczeniu szkoły: żółknięcie i opadanie liści. Charakterystyczne cechy jesiennej pogody.

Asystowanie nauczycielowi w jesiennych pracach na działce szkolnej.

Z i m a. Zimowa odzież i obuwie. Charakterystyczne cechy zimowej pogody: śnieg, mróz, lód.

Ptaki w zimie: wróble, wrony, gołębie, sikorki. Dokarmianie ptaków.

Zabawy zimowe: lepienie bałwana, jazda na sankach.

**W i o s n a.** Charakterystyczne oznaki wiosny: topnienie śniegu, słoneczne i ciepłe dni, pąki na drzewach, zielenienie się trawników.

Kwiaty wiosenne: tulipany, stokrotki.

Pierwsze warzywa: rzodkiewka, sałata, szczypior.

**L a t o.** Kwitnienie i owocowanie roślin w najbliższym otoczeniu szkoły.

Wczesne owoce: truskawki, czereśnie, porzeczki, jagody.

Zwierzęta domowe: kot, pies, krowa, koń, kura.

Przygotowanie do wakacji w różnych środowiskach przyrodniczych: w lesie, nad wodą, w górach. Zasady bezpiecznego zachowania się i poszanowania przyrody.

## II rok nauczania

### Z a r a d n o ś ć

Ubieranie i rozbieranie się, odpinanie i zapinanie guzików, suwaka. Wkładanie i zdejmowanie skarpet, pończoch, rajstop. Wieszanie i układanie garderoby w wyznaczonych miejscach.

Zapinanie i sznurowanie obuwia - próby wiązania prostego pojedynczego węzła.

Mycie rąk, twarzy oraz dokładne wycieranie ręcznikiem.

Właściwe używanie chusteczki do nosa.

Wieszanie ręczników i odkładanie mydeł na oznakowane miejsca.

Czesanie włosów przed lustrem.

Uprawnianie umiejętności samodzielnego jedzenia: posługiwanie się widelcem. Sprzątanie ze stołu: składanie naczyń, wycieranie ścierką.

Poślugiwanie się szczotką na kiju: zamiatanie kawałka podłogi, zamiatanie śmieci na szufelkę.

W s p ó ł z y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m

Używanie zwrotów grzecznościowych: "proszę", "dziękuję",  
"przepraszam".

Zespołowe i indywidualne witanie i żegnanie nauczyciela.

Pozdrawianie innych pracowników szkoły.

Pomoc kolegom słabszym i mniej sprawnym. Intensywne wdrażanie do przestrzegania zasad współżycia, poszanowania pracy kolegów i pracy własnej.

Systematyczne wykonywanie określonej czynności w wyznaczonym czasie /dyżury jednodniowe i dwudniowe/.

Poznanie najbliższego otoczenia i sposobów właściwego zachowania się w nim:

Szkoła - pierwsze dni po wakacjach w szkole, wspomnienia z wakacji, zmiany w klasie, pracownicy szkoły, podstawowe obowiązki ucznia, budynek szkolny i jego otoczenie.

Najbliższe otoczenie szkoły - droga do szkoły, ulicą, przy której znajduje się szkoła. Ruch pieszych na ulicach i drogach, przejścia przez ulicę. Rola milicjanta. Pojazdy, z których korzysta dziecko. Najbliższe sklepy i kioski.

Dom rodzinny dziecka - rodzice, ich zajęcia w domu, rodzeństwo; ulubione zabawki; zwierzęta domowe. Mieszkanie - wyposażenie i funkcja poszczególnych pomieszczeń.

Pożywienie dziecka - podstawowe grupy produktów spożywczych. Sposoby przygotowania prostych posiłków /kanapki/.

Aktualne uroczystości szkolne: rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Dziecka.

U t r w a l a n i e e l e m e n t a r n y c h p o j ę ć  
m a t e m a t y c z n y c h z p i e r w s z e g o r o k u n a u c z a n i a .

Wprowadzenie nowych pojęć dotyczących:

- wielkości: duży - większy, mały - mniejszy, wysoki - wyższy;
  - położenia przestrzennego: wstępne wprowadzenie kierunków -  
na prawo, na lewo;
  - prędkości: powoli - prędko;
  - czasu: dzisiaj - jutro - wczoraj;
  - ilości: jeden - wiele, tyle samo;
- oraz wykonywanie prostych operacji:
- dobieranie przedmiotów parami;
  - segregowanie przedmiotów według określonych cech;
  - odróżnianie kształtów trójkątnych /klocki i inne zabawki/,  
a także sygnalizowanie nazw liczebników i kolejności ich  
występowania.

P o z n a w a n i e p r z y r o d y

J e s i e ń . Dojrzewanie owoców i usychanie niektórych  
roślin. Podstawowe warzywa i owoce zbierane jesienią.  
Części jadalne i niejadalne owoców i warzyw. Jesienne zmiany  
w najbliższym otoczeniu przyrodniczym - żółknięcie i opadanie  
liści. Zjawiska atmosferyczne w jesieni - ochłodzenie, częste  
deszcze, silne wiatry.  
Pomaganie nauczycielowi w wykonywaniu prostych prac na działce.  
Próba sporządzenia sałatki z owoców i warzyw.

Z i m a . Przystosowanie człowieka do warunków zimowych:  
odzież i obuwie, ogrzewanie mieszkań, zabezpieczenie zwierząt  
domowych, pomoc zwierzętom dziko żyjącym. Charakterystyczne  
zjawiska zimowej pogody: mgła, szron, śnieg, mróz, lód.  
Zabawy zimowe.

**W i o s n a.** Zmiany zachodzące w przyrodzie: wzrastanie trawy, pąki na drzewach i krzewach, kwiaty wiosenne.

Pierwsze warzywa - nowalijki. Hodowanie nowalijek w doniczkach.

Charakterystyczne cechy wiosennej pogody.

**L a t o.** Warzywa i owoce dojrzewające w lecie.

Letnie prace na działce: pomoc w usuwaniu chwastów, zbieraniu owoców i warzyw, segregowanie zbiorów.

Pospolite owady: mucha, osa, mrówka.

Zwierzęta domowe - ich cechy zewnętrzne, sposób odżywiania się i poruszania.

Przygotowanie się do wakacji w różnych środowiskach przyrodniczych. Zasady bezpiecznego zachowania się i poszanowania przyrody.

### III rok nauczania

#### Z a r a d n o ś ć

Samodzielne rozbieranie i ubieranie się.

Sznurowanie i zawiązywanie obuwia. Czyszczenie bez używania pasty do butów.

Samodzielne mycie rąk, twarzy, uszu, szyi.

Posługiwanie się nożem przy smarowaniu chleba i krojeniu mięsa.

Nakrywanie do drugiego śniadania i zmywanie kubków.

Posługiwanie się dużym kluczem przy otwieraniu i zamykaniu drzwi.

Pełnienie dyżurów jedno- i dwudniowych - wykonywanie prostych czynności.

**W s p ó ł ż y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m**

Zgodne współżycie w grupie rówieśniczej; kulturalne zwracanie się do innych osób. Właściwe reakcje na polecenia nauczyciela. Dbanie o czystość i ład swojego miejsca pracy. Pełnienie krótko-

trwałych dyżurów przy jednej określonej czynności, np. ścieranie tablicy, podlewanie kwiatów, sprzątanie po drugim śniadaniu.

Poszanowanie pracy ludzkiej oraz mienia społecznego.

Poznanie najbliższego otoczenia i sposobów zachowania się w nim:

Szkoła - zmiany po wakacjach w klasie i w szkole: nowi uczniowie, nowi nauczyciele, zmiany lokalowe, nowe pomoce i wyposażenie. Wspomnienia z wakacji. Teren szkolny i urządzenia rekreacyjne. Pracownicy służby zdrowia w szkole: pielęgniarka, lekarz, stomatolog. Pracownicy obsługi: woźna, dozorca, portier.

Dom rodzinny dziecka: rodzice i ich zajęcia w domu oraz charakter wykonywanej pracy zawodowej, rodzeństwo ucznia - jego zajęcia. Imiona rodziców i rodzeństwa. Rola babci i dziadka w domu. Zasady zgodnego współżycia i wzajemnego szacunku w rodzinie. Usytuowanie domu i mieszkania dziecka. Wyposażenie i funkcje mieszkania.

Zabawki dzieci i ich zabawy: lalki, misie, piłki, klocki, skakanki, układanki, piaskownica i inne.

Odżywianie się człowieka, podstawowe grupy pokarmów: warzywa, owoce, pieczywo, nabiał, tłuszcze, słodczyce.

Aktualne uroczystości szkolne: rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Dziecka.

U t r w a l a n i e e l e m e n t a r n y c h p o j ę ć  
m a t e m a t y c z n y c h z pierwszego i drugiego roku nauczania.

Wprowadzanie nowych pojęć dotyczących:

- wielkości: większy - mniejszy, dłuższy - krótszy, wyższy - niższy, grubszy - cieńszy;



- położenia przestrzennego: daleko - blisko, wysoko - nisko,  
przed siebie - za siebie, na prawo - na lewo;

- czasu: odpoznanawanie jednej pełnej godziny na zegarze,  
np. godziny rozpoczęcia lekcji.

Wyodrębnianie zbiorów przedmiotów według cech: barwy /np.

jabłka czerwone, jabłka zielone/, kształtu /np. klocki okrągłe,  
klocki prostokątne/, wielkości /np. piłki małe i piłki duże/.

Nazwy początkowych liczebników w kolejności ich występowania.

Odróżnianie monet 1 zł i 2 zł.

### P o z n a w a n i e p r z y r o d y

J e s i e ń. Prace w ogródku: wrywanie roślin /marchwi,  
buraków/, zbieranie nasion niektórych roślin /fasoli, grochu,  
bobu/, usuwanie suchych łodyg po zebraniu plonów, składanie  
ich na pryzmę kompostową, pomoc w oczyszczaniu narzędzi ogrod-  
niczych przed zmagazynowaniem ich na zimę. Przygotowanie owoców  
i warzyw do spożywania ich na surowo, suszenie warzyw smakowych.

Charakterystyczne zjawiska wczesnej i późnej jesieni:  
złota jesień i szara jesień.

Z i m a. Typowe dla zimy zjawiska atmosferyczne: śnieg,  
mróz, lód, sople lodowe, szron, mgła.

Ptaki w zimie. Obserwacja i rozpoznawanie pospolitych ptaków,  
odróżnianie charakterystycznych cech ich budowy /dziób,  
skrzydła, dwie nogi, pióra/ i sposobów poruszania się  
/pojęcia: lata, fruwa/.

Porządkowanie karmnika, zaopatrywanie go w karmę.

Troska człowieka o zwierzęta domowe w zimie.



W i o s n a. Zjawiska atmosferyczne: roztopy wiosenne, dłuższe i cieplejsze dni, deszcz wiosenny. Rozwój pąków i liści na drzewach i krzewach. Bazie wierzbowe. Kwitnienie drzew owocowych. Kwiaty wiosenne: tulipany, stokrotki, żonkile, kaczeńce, irysy. Wiosenne prace w ogródku: spulchnianie gleby, grabienie, sianie, podlewanie, wrywanie chwastów, oczyszczanie ścieżek.

L a t o. Pielęgnacja warzyw na działce. Zrywanie owoców z krzewów /porzeczek/ i drzew niskopiennych /czereśnie/. Poznanie bliskiego środowiska przyrodniczego, np. łąki lub parku, odpoznanie rosnących tam pospolitych roślin i żyjących zwierząt /owady, ptaki, ssaki, płazy - żaba/.

Zwierzęta domowe i ich młode. Różnice w wyglądzie, w zachowaniu, stosunek zwierząt - rodziców do swoich młodych.

Przygotowanie do spędzenia wakacji w różnych środowiskach przyrodniczych. Zasady bezpieczeństwa i zasady ochrony przyrody.





KSZTAŁTOWANIE MOWY

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

I rok nauczania

Ć w i c z e n i a w z a k r e s i e p o r o z u m i e w a -  
n i a s i ę s ł o w n e g o

Słuchanie prostych poleceń nauczyciela i odpowiednie reagowanie /kształtowanie mowy biernej uczniów/.

Odróżnianie i nazywanie osób, zwierząt, roślin, przedmiotów występujących w naturalnej postaci, próby wyodrębniania i nazywania ich na obrazkach /używanie rzeczowników/.

Wdrażanie do formułowania prostych pytań /Co to? Kto to? Co robi? Kto idzie?/ i poprawnych odpowiedzi /używanie rzeczowników i czasowników/.

Próby samorzutnego wyrażania swoich życzeń w toku działania i w innych okolicznościach.

Zespołowe śpiewanie krótkich, łatwych piosenek i próby zespołowego mówienia wierszyków rymowanych.

Treści programu ć w i c z e n i ń o r t o f o n i c z -  
n y c h podano na str. 55-58, łącznie dla I, II, i III  
roku nauczania.

Ć w i c z e n i a p r z y g o t o w u j ą c e d o  
c z y t a n i a i p i s a n i a

Rozpoznawanie przedmiotów, osób, zwierząt i roślin na obrazkach.

Rozpoznawanie swoich znaczków w szatni, w kącie z ręcznikami i przyborami toaletowymi.

Rozpoznawanie własnych fotografii na liście obecności.

Dobieranie takich samych przedmiotów: przedmiot do przedmiotu, obrazek do obrazka, obrazek do przedmiotu.

Zapamiętywanie i odnajdywanie widzianych przez chwilę obrazków, składanie w całość obrazka przeciętego na połowę.

Swobodne bazgranie. Rysowanie kółek, kresek pionowych i poziomych, laseczek, kropek. Próby tworzenia z nich kształtów zbliżonych do liter /o, i, a, l/.

Próby wprowadzenia "i", "a", "to" do tworzenia prostych zdań z obrazkami. "Odczytywanie" tych zdań razem z nauczycielem. /Ostatnie zagadnienie należy potraktować w sposób bardzo indywidualny/.

## II rok nauczania

C w i c z e n i a w z a k r e s i e p o r o z u m i e w a n i a s i ę s ł o w n e g o

Słuchanie mowy dorosłych, osvajanie się ze słownictwem odnoszącym się do bliskiego otoczenia.

Nazywanie rzeczy konkretnych i przedstawionych na obrazkach /używanie rzeczowników/.

Nazywanie czynności i stanów występujących w sytuacjach naturalnych i przedstawionych na obrazkach /używanie czasowników/.

Określanie cech za pomocą przymiotników i przysłówków /zielony, zielono, biały, biało/.

Wypowiadanie się na podstawie konkretnych sytuacji, przedstawień w teatrzyku kukiełkowym, łatwych filmów, przeżyć.

Słuchanie krótkich opowiadań realistycznych oraz wierszy wygłaszanych przez nauczyciela, wyodrębnianie głównego wydarzenia lub bohatera.

Zespołowe wygłaszanie krótkich wierszyków i śpiewanie piosenek.

Zwiększanie zasobu pojęć i słów w toku poznawania rzeczywistości i posługiwanie się nimi.

Wdrażanie do poprawnego stosowania form fleksyjnych.

Treść programu ćwiczeń ortofonicznych podano na str. 55-58, łącznie dla I, II i III roku nauczania.

Ćwiczenia przygotowujące do czytania i pisania

Kontynuowanie ćwiczeń z klasy I, wprowadzanie nowych treści, nieco trudniejszych w porównaniu z poprzednimi.

Rysowanie różnych elementów literotwórczych /kółka, kreski, laseczki stojące i odwrócone, rysowanie "szlaczków" złożonych z tych elementów.

Odpoznawanie swojego imienia i pierwszej litery nazwiska na etykiecie.

Odpoznawanie prostych oznaczeń: MO - Milicja Obywatelska, T - przystanek tramwajowy, A - przystanek autobusowy, OO - toaleta, O - toaleta dla dziewcząt, Δ - toaleta dla chłopców.

"Odczytywanie" zdań utworzonych z obrazków i liter /wyrazów/: "i", "a", "to", np. "jabłko i gruszką" "tata czyta a mama szwie", "to marchew a to burak" /wyrazy ujęte w ramki oznaczają odpowiednie obrazki/.

### III rok nauczania

Ćwiczenia w zakresie porozumiewania się słownego

Kontynuowanie ćwiczeń z I i II roku nauczania wzbogacających o nowe, nieco trudniejsze treści, dostosowane do możliwości dzieci.

Udział w rozmowach indywidualnych i z całym zespołem.

Korzystanie z objaśnień słownych nauczyciela w toku wykonywanej pracy.

Wypowiadanie się podczas obserwacji i działania.

Określanie i porównywanie cech obserwowanych przedmiotów /używanie przymiotników, przysłówków, liczebników/.

Gnawianie historyjek obrazkowych z zachowaniem kolejności zdarzeń.

Słuchanie prostych opowiadań i wierszy, wyodrębnianie w nich głównego zdarzenia, osób i miejsca.

Zespołowe i indywidualne mówienie wierszyków, próby wyodrębniania osób i ról w wierszu.

Zespołowe śpiewanie piosenek. Próby śpiewania odpowiedzi na śpiewane pytania nauczyciela.

Próby odgrywania małych ról podczas zabaw tematycznych i w inscenizowanych przedstawieniach kukiełkowych.

Zwiększanie zasobu pojęć i słów, praktyczne posługiwanie się nimi.

Stosowanie podstawowych form fleksyjnych.

Treść programu ćwiczeń ortofonicznych podano na str. 55-58, łącznie dla I, II i III roku nauczania.

Ćwiczenia przygotowujące do czytania i pisania

Kontynuowanie ćwiczeń z I i II roku nauczania, wprowadzanie nowych treści, trudniejszych w porównaniu z poprzednimi.

Dobieranie figur geometrycznych /płaskich klocków/ o takim samym kształcie.

Układanie figur geometrycznych w ustalonym rytmie, np. koło-kwadrat-koło-kwadrat..., koło-kwadrat-trójkąt-koło-kwadrat-trójkąt... .

Porównywanie rysunków różniących się niektórymi elementami, wyszukiwanie różnic.

Odpoznanawanie kilku liter w zestawie klocków literowych, próby układania swego imienia z klocków literowych.

Odpoznanawanie i odwzorowywanie wyrazów, takich jak: "a", "i", "to", "ma" - użytych w poznanych zdaniach obrazkowo-wyrazowych, dostrzeganie tych wyrazów w tekstach, np. w "Misiu" /indywidualnie/.

Rozpoznanawanie swoich imion i nazwisk na etykietach i próby odwzorowywania po śladzie /indywidualnie/.

Próby odróżniania etykiet z nazwami poszczególnych dni tygodnia.

## PLASTYKA

### TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

#### I rok nauczania

#### Ć w i c z e n i a w s t ę p n e

Ćwiczenia ruchów ręki. Nauka poprawnego posługiwania się kredą, kredką, ołówkiem, gąbką, pędzlem, nożyczkami. Bazgranie dowolne i rysowanie linii w określonych kierunkach: koleście, poziomo i pionowo. Pokrywanie płaszczyzn papieru kolorowymi plamami.

#### T e c h n i k i p r a c y i m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e i m a l o w a n i e. Rysowanie moką gąbką i mokrym dużym pędzlem /bez użycia farby/ na tablicy, patykiem na ziemi, kredką na papierze. Dorysowywanie brakujących części rysunku, np. gałęzi drzewa, promieni słońca.

Malowanie dłonią lub tamponami kolorowych plam na dużych płaszczyznach, zamalowywanie całych powierzchni grubym pędzlem, malowanie płasko położoną kredką świecową. Używanie farb kryjących: klejowych i plakatowych.

Rysowanie i malowanie swobodne oraz prace ilustracyjne związane z prostymi tematami, jak np.: nasze piłki, owoce, trawa, płótek, drzewo, dom, lalka, miś i inne.

W y d z i e r a n i e i w y c i n a n i e. Darcie papieru na strzępki, naklejanie dowolnych kompozycji i przyklejanie w narysowanych konturach.

Cięcie nożyczkami tzw. sieczki, naklejanie dowolnych kompozycji na płaszczyźnie, przyklejanie "sieczki" w narysowanych konturach, przyklejanie do gałązek.

Oddzieranie i odcinanie pasków papieru, układanie i przyklejanie elementów do kompozycji na temat: płótek, drzewko, wstążeczki.

Wydzieranie i wycinanie kształtów, np. owoców, zabawek, płatków kwiatu; układanie kompozycji z elementów i przyklejanie.

L e p i e n i e, b u d o w a n i e i u k ł a d a n i e. Nasypywanie piasku do wiader, wózków, taczek; posługiwanie się łopatką, łyżką, sitkiem. Budowanie z wilgotnego piasku gór, robienie dołków, rowków.

Proste ulepianki z plasteliny, modeliny, gliny, masy papierowej: placuszki, wałeczki, piłki, owoce itp.

Układanie dowolne i według prostego wzoru: liści, kasztanów, żołądzi, kamyków, guzików, paciorków oraz elementów mozaiki geometrycznej. Segregowanie i grupowanie tych przedmiotów z uwzględnieniem równocześnie dwóch grup.

Nawlekanie dużych koralików, przewlekanie sznurka przez otwory.

Swobodne zabawy manipulacyjne klockami i układanie z klocków prostych budowli, np. wież, domów, murków.

Próby pracy zespołowej przy budowaniu z klocków.

### Ć w i c z e n i a k o l o r y s t y c z n e

Próby odróżniania barw: czerwonej, zielonej, żółtej i niebieskiej.



## II rok nauczania

### T e c h n i k i  p r a c y  i  m a t e r i a ły

R y s o w a n i e  i  m a l o w a n i e. Posługiwanie się kredą, kredkami świecowymi i ołówkowymi, farbami klejowymi i plakatowymi oraz grubszymi pędzelkami.

Wypełnianie konturów barwą. Malowanie dużych form z użyciem dwóch-trzech kolorów.

Próby rysowania i malowania na określony temat, np. owoce na straganie, owoce na talerzu, warzywa, bałwan śniegowy, zabawki i in.

Dorysowywanie brakujących elementów do gotowego rysunku. Swobodne rysowanie i malowanie - kompozycje dowolne.

W y d z i e r a n i e  i  w y c i n a n i e. Wydzieranie i wycinanie według uprzednio narysowanych konturów prostych kształtów, np.: piłki, jabłka, ogórka, płatków kwiatu, elementów domku, prostej zabawki choinkowej.

Oddzieranie i odcinanie pasków papieru, tworzenie z nich różnych kompozycji, np.: domy, drzewa, krzewy, parkany, pasy na jezdni.

Wydzieranie prostych form bez narysowanych konturów.

Składanie arkusika papieru na połowę, zaginanie i rozcina-  
nie nożyczkami oraz próby rozdzierania.

L e p i e n i e,  b u d o w a n i e  i  u k ł a d a n i e.

Lepienie i budowanie z wilgotnego piasku przy użyciu wiaderka, łopatką, foremki, łyżki.

Modelowanie z różnych mas plastycznych /jak w kl. I/ takich: kształtów, jak: chleb, bułka, jabłko, gruszka, śliwka, ogórek, burak, marchew, jajko, grzyby, miseczka. Malowanie wykonanych prac farbą klejową lub plakatową.

Łączenie elementów papierowych klejem, np. sklejanie łańcu-  
cha na choinkę z papierowych ogniw.

Układanie elementów kolorowej mozaiki w sposób dowolny i naśladowanie łatwych układów przedstawionych na wzorach.

Nawlekanie koralików z zachowaniem prostych układów rytmicznych, np.: czerwony-zielony-czerwony-zielony..., 2 czerwone-2 żółte-2 czerwone-2 żółte... Przewlekanie sznurka przez otwory, naśladowanie szycia ściąganiem na okrętkę.

#### P r a c e r ó ż n e

Zbieranie, segregowanie i przechowywanie różnych materiałów, jak: kasztany, żołędzie, szyszki, szpulki, korki, pudełka, gałganki. Wykorzystanie ich do realizacji różnych tematów pod kierunkiem nauczyciela, np. zwierzątka, mebelki, zabawki.

#### Ć w i c z e n i a k o l o r y s t y c z n e

Doskonalenie umiejętności odróżniania barw: czerwonej, zielonej, żółtej i niebieskiej. Rozpoznawanie koloru czarnego i białego.

### III rok nauczania

#### T e c h n i k i p r a c y i m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e i m a l o w a n i e. Obrysowywanie podstawowych figur geometrycznych, jak: koło, kwadrat, trójkąt. Odwzorowywanie prostych form rysunkowych. Rysowanie linii prostych, krzywych-łuków, kół oraz linii falistych przy użyciu kredy, kredki i ołówka.

Rysowanie i malowanie na tematy: zabawki, owoce, warzywa, drzewa, zwierzęta, ptaki, środki lokomocji. Próba rysowania i malowania sylwetki ludzkiej.

Swobodne operowanie barwną plamą oraz linią o różnej grubości i zróżnicowanym kształcie - prace o tematyce dowolnej.

Próby ilustrowania zaobserwowanych scen i wydarzeń, np.: na targowisku, w ogródku szkolnym, w sadzie, na wycieczce, zabawy dzieci.

Mówienie na temat swoich prac.



W y d z i e r a n i o i w y c i n a n i e. Wydzieranie i wycinanie kształtów według uprzednio narysowanych linii. Komponowanie całości z wyciętych elementów, przyklejanie na płaszczyznę.

Wydzieranie i wycinanie bez narysowanych konturów - odtwarzanie prostych kształtów geometrycznych i łatwych przedmiotów.

Darcie papieru glansowanego i innego, tworzenie ze skrawków kompozycji dowolnych i kompozycji tematycznych, np. kwiaty wazonie. Przyklejanie skrawków papieru w narysowanych konturach.

Zwijanie i skręcanie skrawków papieru, naklejanie z nich kompozycji na płaszczyźnie i np. na suchych gałązkach.

L e p i e n i e, m o d e l o w a n i e i b u d o w a n i e. Formowanie z różnych mas plastycznych owoców, warzyw, różnych prostych przedmiotów.

Próby modelowania zwierząt i postaci ludzkiej, z uwzględnieniem charakterystycznych cech ich budowy. Modelowanie z jednego kawałka masy i lepienie elementów, a następnie łączenie ich w całość. Malowanie niektórych ulepieńek.

Oklejanie skrawkami kolorowego papieru słoików, buteleczek - robienie wazoników.

Segregowanie przedmiotów według kształtu lub koloru.

Budowanie z kolorowych klocków i elementów konstrukcyjnych domów, pojazdów, mostów, tuneli itp.

#### P r a c e r ó ż n e

Zbieranie, segregowanie i przechowywanie różnych materiałów, jak: patyki, szyszki, szpulki, druciki, pudełka po zapalniczkach i inne. Łączenie ich za pomocą kleju, nici, sznurka, druciku, plasteliny i wykonywanie prac na różne tematy, np. zabawki, mebelki, zwierzęta, ludziki, pojazdy.

Nawlekanie koralu drewnianych, z tworzyw sztucznych i wykonanych z masy papierowej lub solnej /różne naszyjniki/.

Przewlekanie sznurka i grubej włóczki przez otwory - obszywanie na okrętkę wyciętych i perforowanych po brzegach takich kształtów, jak: spódnica, czapka, szalik i innych.

Nawlekanie igły i próby przyszywania guzika z dwiema dziurkami do usztywnionego podłoża /kartonu lub filcu/.

### Ć w i c z e n i a k o l o r y s t y c z n e

Odróżnianie barw: czerwonej, zielonej, żółtej, niebieskiej, czarnej i białej. Odpowiednie dobieranie kolorów do wykonywanych prac.

## MUZYKA Z RYTMIKĄ

### TRESCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

#### I rok nauczania

### Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Tupanie, klaskanie w ręce, uderzanie w uda w rytmie miarowym muzyki. Rytmizowanie wydawanych przez dzieci dźwięków - stosownie do ich możliwości /ma-ma, ta-ta, ba-ba itp./.

Próby reagowania klaśnięciem lub tupnięciem na akcent w muzyce.

### Ć w i c z e n i a d y n a m i c z n e i a g o g i c z n e

Mówienie głośne i szeptem. Klaskanie i stukanie głośne i ciche. Lekkie tupanie i chodzenie na palcach bez muzyki i z odpowiednią muzyką. Zabawy ilustracyjno-naśladowcze przy muzyce /chód niedźwiedzia, kołysanka do snu itp./.

### Ć w i c z e n i a h a m u j ą c o - p o b u d z a j ą c e

Zachowanie ruchu /klaskanie/ i reagowanie bezruchem na przerwę w muzyce. Wznowienie ruchu /klaskanie/ na pojawienie się muzyki. Powtarzanie tych samych ćwiczeń na inny umówiony sygnał akustyczny lub wizualny /niezbyt głośny gwizdek, słowo "już", "hop", machnięcie chusteczką itp./.

## Ćwiczenia autoorientacji i orientacji przestrzennej

Zabawy z elementami dotykania głowy, rąk, ramion, dłoni, tułowia, nóg. Naśladowanie prostych ruchów nauczyciela /tupnięcie, podniesienie ręki, przysiad itp./. Orientacja w topografii sali przez zwrot twarzą do wymienionego i wskazanego miejsca.

## Ćwiczenia słuchowe

Umiejętność słuchania. Zapoznanie się, wytwarzanie i rozpoznawanie różnego rodzaju zjawisk akustycznych w zabawach i zagadkach, np. szmer, stuk, gwizd, dźwięk dzwonka, głosy ptaków, zwierząt, szelest, szurgot i inne.

## Ćwiczenia głosowe

Wydawanie dźwięków naśladowczych na dźwięku dowolnym i określonym, łączenie wydawania głosu z regulacją wdechu, Zachowanie prawidłowej postawy ciała. Próby powtarzania głosem krótkich motywów znanych piosenek.

## Przygotowanie do gry na instrumentach perkusyjnych

Miarowe uderzanie rękami w uda. Wydobywanie dźwięków i szmerów przez uderzanie i pocieranie różnymi palczkami, kawałkami tektury itp., jako przygotowanie do gry na instrumentach perkusyjnych. Zapoznanie się z bębniem /sposób gry/. Gra miarowa z muzyką.

## Słuchanie muzyki

Słuchanie bardzo krótkich /30 - 40 sekund/ improwizowanych motywów na instrumencie lub głosem, będących sygnałem dla odpowiednich reakcji dzieci /np. kołysanka - dzieci układają się do snu/.

## Ruchy ilustracyjno-taneczne

Naśladowanie różnych form ruchu /np. jadący pociąg, maszerujący żołnierze, skacząca piłka/ w takt odpowiednio dobranej melodii.

## II rok nauczania

### Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Klaskanie, tupanie, stukanie i maszerowanie w rytm muzyki. Próby podskoków obunóż zgodnych z muzyką w bardzo wolnym tempie. Rytmizowanie dźwięków naśladowczych, rytmiczne powtarzanie krótkich 2 - 3 sylabowych słów znanych dzieciom. Reagowanie klaśnięciem lub tupnięciem na akcent w muzyce.

### Ć w i c z e n i a a g o g i c z n o - d y n a m i c z n e

Posługiwanie się natężeniem dźwięku /muzyki, mowy, stuku/ jako sygnałem wywoławczym dla umówionych czynności w zabawach ruchowych. Posługiwanie się dwoma tempami jako sygnałami wywoławczymi dla umówionych czynności /rozdzielanie tempa wolnego od szybszego/. Wypowiadanie znanego dzieciom słowa w tempie wolnym i szybkim.

### Ć w i c z e n i a h a m u j ą c o - p o b u d z a j ą c e

Zatrzymywanie się i wznawianie na przemian ruchu. Zatrzymywanie w ruchu na przerwę w muzyce, wznawianie - przy ponownym pojawieniu się muzyki. Wprowadzenie krótkiego motywu melodycznego jako sygnału na umówioną reakcję.

### Ć w i c z e n i a a u t o o r i e n t a c j i i o r i e n t a c j i p r z e s t r z e n n e j

Rytmiczne klaskanie, dotykanie lub stukanie w swoje ręce, uda itp. Naśladowanie czynności nauczyciela. Doskonalenie orientacji przestrzennej w sali zajęć /zwrot twarzą, tyłem i bokiem do wskazanego punktu sali/.

### Ć w i c z e n i a s ł u c h o w e

Słuchanie zjawisk muzycznych. Rozpoznawanie barwy dźwięków. Określanie źródła dźwięku /np. śpiew, dźwięki fortepianu, trąbki, bębna/. Rozpoznawanie dźwięków bardzo wysokich i bardzo niskich, ilustrowanie ich w zabawach /np. niedźwiedź i ptaszki/.

## Ć w i c z e n i a g ł o s o w e

Wymawianie znanych słów szeptem, głośno, indywidualnie i zbiorowo. Długie wydechy w zabawach naśladowczych /np. syk węża, szum wiatru/. Dmuchanie w wiatraczki i w kawałki waty. Próba powtarzania głosem fragmentów piosenek.

## G r a n a i n s t r u m e n t a c h p e r k u s y j n y c h

Zapoznanie się z bębenkiem, grzechotką, kastanietem /sposób gry/. Towarzyszenie muzyce w rytmie miarowym przez pojedyncze uderzenia w ustalonych momentach muzyki na jednym z wyżej wymienionych instrumentów.

## S ł u c h a n i e m u z y k i

Słuchanie bardzo krótkich, dostosowanych do możliwości odbiorczych dzieci piosenek w wykonaniu nauczyciela przy równoczesnym zastosowaniu odpowiednich rekwizytów, ilustracji ruchowej itp. Włączanie zespołu do ruchowego współdziałania.

## Ć w i c z e n i a i l u s t r a c y j n o - t a n e c z n e

Krótkie i łatwe w wykonaniu tańce naśladowcze, w kręgu tanecznym, ilustrujące śpiewaną przez nauczyciela piosenkę.

### III rok nauczania

## Ć w i c z e n i a r y t m i c z n o - m e t r y c z n e

Doskonalenie miarowej rytmiczności tupania, klaskania, stukania, maszerowania. Unoszenie kolan do góry przy każdym kroku. Rytmizowanie łatwych i krótkich tekstów. Próby realizowania klaskaniem lub stukaniem bardzo prostych i znanych rytmów piosenek /1 - 2 takty/. Akcentowanie mocnych części taktu w metrum 3/4 klaśnięciem lub uderzeniem w bębenek.

## Ć w i c z e n i a a g o g i c z n o - d y n a m i c z n e

Rozwijanie wrażliwości słuchu poprzez stopniowe zmniejszanie różnicy między dźwiękami głośnymi i bardzo cichymi. Usprawnianie realizacji tempa szybkiego bez konieczności zachowania całkowitej zgodności z wzorem podającym tempo. Przechodzenie od tempa wolnego do szybkiego i odwrotnie.

### Ćwiczenia hamująco - pobudzające

Wypowiadanie na określonym dźwięku znanego słowa i przerywanie na umówiony znak. Wznowienie wypowiedzianego tego samego słowa na umówiony znak. Przerywanie i wznawianie gry na instrumencie perkusyjnym na umówiony znak.

### Ćwiczenia autoorientacji i orientacji przestrzennej

Rytmiczne stukanie palcem jednej ręki o taki sam palec drugiej ręki. Naśladowanie prostych ruchów nauczyciela. Orientowanie swojego ciała w odniesieniu do stałych punktów sali. Poznawanie i ilustrowanie pojęć "górze", "dół", "tył", "przód".

### Ćwiczenia słuchowe

Rozpoznawanie brzmienia znanych instrumentów muzycznych. Dźwięki wysokie i niskie. Próby rozpoznawania dobrze znanych melodii.

### Ćwiczenia głosowe

Krótkie ćwiczenia oddechowe /zabawy dźwiękonaśladowcze, dmuchanie wiatraczków itp./. Próby powtarzania głosem fragmentów piosenki w trakcie jej wykonywania. Nauka łatwych piosenek. Inscenizowanie zabaw z uwzględnieniem wokalizacji.

### Gra na instrumentach perkusyjnych

Zapoznanie się ze sposobem gry i dźwiękiem nowych instrumentów perkusyjnych: tamburina, trójkąta, talerzy i marakasów. Doskonalenie gry na instrumentach już poznanych. Gra w rytmie miarowym - jako akompaniament do granej lub śpiewanej przez nauczyciela melodii w czasie zabawy.



## Słuchanie muzyki

Słuchanie krótkich i łatwych piosenek. Prosta ilustracja ruchowa treści słuchanej piosenki. Wykorzystanie odpowiednich rekwizytów ułatwiających zrozumienie i przeżycie wysłuchanych utworów.

## Ćwiczenia ilustracyjno-taneczne

Krótkie i łatwe w wykonaniu tańce naśladowcze. Ćwiczenia podstawowych elementów ruchu z muzyką, występujących w tańcach /chód, bieg, podskoki, wymachy/. Krótkie inscenizacje ruchowe piosenek o konkretnej i bliskiej dzieciom treści.

### KULTURA FIZYCZNA

#### TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

##### I rok nauczania

##### ZABAWY I GRY RUCHOWE

### Orientacyjno-porządkowe

Zabawy kształtujące umiejętność przyjęcia poprawnej postawy oraz określonych pozycji ciała przy reagowaniu na umówione sygnały akustyczne, np. swobodny chód lub bieg i zatrzymanie się na kłaśnięcie. Przykłady zabaw: "marsz żołnierzy", "chód dziecka", "semafor".

### Na czworakach

Swobodne chody i biegi na czworakach w formie zabawowej i naśladowczej. Przykłady zabaw: "pieski na spacer", "pieski gonią kotki".

### Bieżne

Zabawy wyrabiające umiejętność biegu do wyznaczonego punktu i po prostej - pojedynczo i w gromadzie. Przykłady zabaw: "kto prędzej do chorągiewki", "samochody", "deszcz pada, słońce świeci", "wilki i owce".

## R z u t n e

Zabawy i ćwiczenia w formie zabawowej z użyciem woreczka - dla opanowania umiejętności rzutu kierunkowego i chwytu. Przykłady ćwiczeń: próby rzutu ręką dowolną, rzut woreczka w górę obiema rękami i podniesienie go z ziemi, próby chwytu woreczka oburącz.

## S k o c z n e

Zabawy wyrabiające umiejętność odbicia się obunóż w miejscu i w przód. Zabawy z podskokiem w formach naśladowczych i w opowieściach ruchowych: "skaczące piłeczki", "skoki wróbelka", "piłeczki po równej drodze".

## Z a b a w y n a ś n i e g u

Chód po śnieżnym śladzie, lepienie śnieżnych brył. Przykłady zabaw: "po śladach prowadzących".

## GIMNASTYKA

### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Nauka ustawiania się w rozsypcę /wiatraczek/, w kole /kolejka/, w szeregu /płotek/.

Formowanie koła z ustawienia w rozsypcę.

### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Pozycje: postawa swobodna, przysiad, przysiad podparty, siad skrzyżny, siad klęczny, siad prosty rozkroczny, klęk podparty, leżenie tyłem o nogach ugiętych.

Ćwiczenia ramion - klaskanie, wskazywanie okien, ścian, sufitu, części własnego ciała, "wiatrak", "mierzenie sznurka".

Ćwiczenia nóg - "brodzenie bociana", "chód bociana w miejscu", "froterowanie podłogi", "zanurzanie się w rzece".

Ćwiczenia głowy i szyi - skłon w przód /"dzień dobry", naśladowanie ptaka pijącego wodę/; skłony w bok /kiwanie głową jak pajacyk/; poprawne ustawianie głowy.



Ćwiczenia tułowia - w siadzie skłon w przód i wyprost;  
w przysiadzie podpartym i w klęku podpartym "koci grzbiet";  
w siadzie klęcznym skłony w tył /"patrzenie przez lornetkę",  
"ślimak"/; w leżeniu tyłem o nogach ugiętych ćwiczenia mięśni  
brzucha /wskazywanie sufitu, okna, naśladowanie jazdy na  
rowerze/; w siadzie skrzyżnym skłony w bok /"wahadło zegara",  
"dzwon", "drzewo na wietrze"/; w siadzie prostym lub rozkrocz-  
nym skręto-skłony i skłony /"prasowanie spodni", "przekładanie  
owoców do koszyka", "piłowanie drzewa", "chwywanie motyla"/.

### Ć w i c z e n i a r ó w n o w a ż n o - k o o r d y n a c y j n e

Ćwiczenia równowagi bez przyrządów - próby przejścia po  
narysowanej kresce w linii prostej i krzywej; próby stania  
jednonóż.

Ćwiczenia równowagi na przyrządach - wejście i zejście z  
ławeczki równoważnej przy pomocy prowadzącego /chwył za rękę/;  
wejście przodem prawą i lewą nogą za pomocą chwytu drabinki  
i zejście przodem; wejście bokiem prawą i lewą nogą za pomocą  
drabinki i zejście bokiem.

### Ć w i c z e n i a u ż y t k o w e

Ćwiczenia zwinności - różne zmiany pozycji ciała w formie  
zabawowej, np. przewlekanie się przez szarfę; pokonywanie  
przeszkód, np. przechodzenie przez ławeczkę gimnastyczną.

Półzwisły, wspinanie i podpory - nauka chwytu drabinki,  
przysiady stojąc przy drabince z chwytem za szczebel, przysiady  
ze stania na pierwszym szczeblu drabinki, swobodne wejście na  
drabinkę i zejście „koty na płoty”.

Podskoki obunóż w miejscu z chwytem za szczebel drabinki,  
podskoki w miejscu „skaczące wróbelki”, próby przeskoku przez  
przeszkody leżące na podłożu /np. przez laskę, przez szarfę/.

Ćwiczenia korekcyjne - przyjmowanie poprawnej postawy w pozycjach niskich, siadzie skrzyżnym, leżeniu na brzuchu; przyjęcie prawidłowej postawy w ławce szkolnej, w czasie chodu; zabawy i ćwiczenia w formie naśladowczej, np. "drzewo krzywe", "drzewo proste".

Ćwiczenia oddechowe - ćwiczenia wdechu i wydechu w formie zabawowej, np. naśladowanie jadącego pociągu, gwizdu lokomotywy.

## II rok nauczania

### ZABAWY I GRY RUCHOWE

#### O r i e n t a c y j n o - p o r z ą d k o w e

Zabawy kształtujące umiejętność przyjęcia poprawnej postawy na umówione sygnały akustyczne lub znaki.

Przykłady zabaw: "czaty", "wartownik", "kto zmienił miejsce", "lustro", "chodzi lisek", "uciekaj myszko do dziury".

#### N a c z w o r a k a c h

Chody na czworakach w formie zabawowej i zadaniowej - w przód, ze zmianą kierunku oraz z omijaniem przeszkód.

Przykłady zabaw: "swobodne chody na czworakach", "pieski na spacer", "wyścigi na czworakach", "kotki bawią się płeczkami".

#### B i e ż n e

Zabawy utrwalające umiejętność biegu w jednym określonym kierunku po linii prostej. Biegi po obwodzie koła oraz za prowadzącym - w grupie i w rzędzie. Przykłady zabaw: "koniki", "wyścig szeregów", "lawina", "jastrząb i kury".

#### R z u t n e

Zabawy i ćwiczenia w formie zabawowej utrwalające umiejętność rzutu kierunkowego lewą i prawą ręką. Podrzucanie woreczka w górę oburącz i jednorącz oraz chwyt oburącz.

Rzuty woreczkiem ponad przeszkodę /do wysokości 2 m/.

Przykłady ćwiczeń: "swobodne rzucanie woreczkami", "podrzucanie i chwytanie piłeczek", "przerzucanie woreczka ponad skrzyżnię lub poprzeczką".

#### S k o c z n e

Zabawy doskonalące umiejętność odbicia się obunóż w miejscu i w przód. Zabawy z podskokami - głównie w formie naśladowczej. Przykłady zabaw: "skaczące piłeczki", "mała i duża piłka", "skaczące wróbelki".

#### Z a b a w y n a ś n i e g u

Spacery i wycieczki z zastosowaniem: torowanie ścieżek, chodzenie po śnieżnych śladach, np. "po śladach wychowawczyni", "siedmiomilowym krokiem". Lepienie różnych brył ze śniegu. Zabawy rzutne śnieżkami /z zachowanie zasad bezpieczeństwa/.

### GIMNASTYKA

#### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Ustawianie się w szeregu. Wiązanie koła z szeregu. Krok dostawny w bok i w przód. Wyjście z sali gimnastycznej - kolumna pojedyncza /kolejka-rząd/.

#### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Pozycje: rozkrok, klęk zwarty, klęk rozkroczny, siad prosty, siad skulny.

Ćwiczenia ramion - "lot dużych ptaków - lot małych ptaszek", "wahadło zegara", "huśtawka", "rąbanie drzewa", "kręcenie korbą".

Ćwiczenia nóg - "sprężynka", "żabka", "chód lalki", kroki dostawne w bok i w przód.

Ćwiczenia głowy i szyi - w siadzie skrzyżnym lub klęcznym - potakiwanie, przeczenie, powolne i szybkie skręty głowy.

Ćwiczenia tułowia - skłony w przód w siadzie klęcznym /"koci grzbiet", "nurkująca kaczka", "ukłon japoński"/, skłony w tył w siadzie klęcznym lub klęku /"samolot na niebie"/, przetaczanie za plecami piłeczki z ręki do ręki, wypchnięcie piłki zza pleców w przód.

Opady w przód w siadzie skrzyżnym lub klęcznym /"szorowanie podłogi"/.

Ćwiczenie mięśni brzucha - w leżeniu tyłem o ugiętych nogach klaskanie nogami, wskazywanie sufitu, okna, "kroki olbrzyma", "kołyska": przejście do siadu skulnego z leżenia tyłem i szybkie powstanie.

Skłony w bok w siadzie skrzyżnym, okrocznym na ławce /"łódki na falach", "zegar ścienny", zrzucanie woreczka z głowy/.

Skręty w siadach - przekładanie przyboru za sobą z ręki do ręki, rysowanie półkola prawą i lewą ręką, "piłowanie drzewa" w parach.

Skrętoskłony w siadach, w klęku, w staniu: dotykanie prawą ręką lewej pięty, przykładanie lewego kolana do prawego ucha, zbieranie kasztanów, kwiatków, lepienie i rzucanie śnieżek, "drapanie się stopą w głowę".

**Ć w i c z e n i a r ó w n o w a ż n o k o o r d y n a c y j n e**

Ćwiczenia równowagi bez przyrządów - przejście po narysowanej kresce /prostej i krzywej/; próby stania na jednej nodze, także z ugięciem nogi wolnej w przód, w tył z odstawieniem w bok do rozkroku.

Ćwiczenia równowagi na przyrządach - przejście w przód po szerokiej płaszczyźnie ławeczki; przejście dwójkami z chwytem rąk po dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

## Ćwiczenia użytkowe

Ćwiczenia zwinności - różne zmiany pozycji ciała w formie zabawowej, np. "bujający fotel", "przewlekanie się przez koło".

Półzwisły, wspinanie i podpory - zabawy i ćwiczenia utrwalające umiejętność prawidłowych chwytów i ruchów przy wstępowaniu i wspinaniu się na drabinki i urządzenia do zabaw dziecięcych; przysiad ze stania na pierwszym szczeblu drabinki.

Podskoki - obunóż w miejscu /skaczące wróbelki/ i z przytrzymaniem się za szczeble drabinki; przeskoki przez przeszkody leżące na podłożu, np. przez sznurek, skakankę, szarfę.

Ćwiczenia korekcyjne - przyjęcie poprawnej postawy w pozycjach niskich: siadzie skrzyżnym, leżeniu przodem i tyłem; przyjęcie prawidłowej pozycji siedzącej w ławce i w czasie chodu, np. "człowiek zmęczony, człowiek rzeński".

Ćwiczenia oddechowe - ćwiczenia wdychu i wydechu w formie zabawowej, np. syczenie żmii, zdmuchiwanie piórka z dłoni, naśladowanie sygnału lokomotywy.

### III rok nauczania

#### ZABAWY I GRY RUCHOWE

#### O r i e n t a c y j n o - p o r z ą d k o w e

Zabawy utrwalające umiejętność szybkiego reagowania lub przyjęcia odpowiedniej pozycji na umówione sygnały akustyczne lub określone znaki. Zmiany miejsc zespołami i pojedynczo. Przykłady zabaw: "powódź", "ręka w górze", "ręka w dole", "ptaki i pisklęta", "ruch uliczny".

#### N a c z w o r a k a c h

Chody na czworakach w formie zabawowej i naśladowczej ze zmianą kierunku, z omijaniem oraz z przekraczaniem różnych przeszkód.

Przykłady zabaw: "zajęczki w kapuście", "koty za płoty", wyścigi na czworakach", "piesek uczy się służyć".

#### B i e ż n e

Zabawy utrwalające umiejętność biegu w jednym kierunku po linii prostej oraz po obwodzie koła. Biegi z omijaniem przeszkód. Przykłady zabaw: "tam i z powrotem", "natarcie", "pociąg".

#### R z u t n e

Zabawy i ćwiczenia doskonalące umiejętność rzutu kierunkowego lewą i prawą ręką. Doskonalenie rzutu woreczkiem oburącz i jednorącz do góry oraz chwyt oburącz. Rzuty do celu poziomego, np. do koła narysowanego na podłożu lub do obręczy. Przerzuty przez przeszkody. Przykłady zabaw: "kto rzuci dalej", "kto rzuci wyżej", "kto trafi do obręczy".

#### S k o c z n e

Zabawy doskonalące umiejętność odbicia się obunóż w miejscu i w przód. Swobodne przeskoki z odbicia obunóż i jednoonóż przez przeszkody płaskie, np. przez szarfy, woreczki, narysowane linie. Przykłady zabaw: "piłka skacze", "kto przeskoczy szarfę", "skoki konika", "rów z wodą", "spacer kangurów".

#### Z a b a w y n a ś n i e g u

Spacer i wycieczki z zastosowaniem torowania ścieżek, chodzenie po ścieżkach i po śladach, chód najkrótszą drogą do wyznaczonego punktu. Lepienie brył ze śniegu. Zabawy śnieżkami z rzutami do celu i na odległość.

### GIMNASTYKA

#### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Utrwalenie poznanych form zbiorów i ustawień. Zmiany ustawienia w szeregu, w rzędzie, w kole. Równanie w szeregu, w rzędzie. Marsz na palcach. Próby wskazywania lewych i prawych części ciała.

#### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Pozycje: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad prosty podparty, leżenie przodem.



Ćwiczenia ramion - ugięcia i wyprosty, wznosy i opusty, krążenia i wymachy w formie zabawowej z przyborami i bez przyborów, np. naśladowanie lotu samolotu, trzepania dywanu, wieszania bielizny, wkręcania żarówek, zamiatania itp.

Ćwiczenia nóg - próby cwału w przód i w bok, podskoki zwarte, wykroki i rozkroki z podskoku, podskoki zmienne, Marsz na palcach. Przysiady i wyprosty, np. "mamusia i córeczka", "krasnołudki i olbrzymy", "kogutki". Ćwiczenia nóg wyprostowanych i ugiętych w leżeniu tyłem.

Ćwiczenia głowy i szyi - skłony, skręty i krążenia, prawidłowe ustawienie głowy, np. "człowiek śpiący i przebudzony", "żyrafa", "łabędź", "zegar".

Ćwiczenia tułowia - skłony w przód /w postawie rozkroczonej - otrzepywanie się ze śniegu/, ze skłonu - toczenie piłki i rzut woreczkiem, szybki skłon z dotknięciem stóp, w siadzie - dotykanie dłońmi kolan i stóp; skłony w tył - w siadzie skrzyżnym naśladowanie rozkwitania kwiatka; w leżeniu przodem - klaśnięcie nad głową, spoglądanie na sufit; opady w przód - w siadzie klęcznym - odsuwanie szarfy, w postawie zwartej - "ukłon pajaca"; ćwiczenia mięśni brzucha - klęk prosty i siad na udach; w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami - spoglądanie na kolano, dotykanie czołem kolana; skłony w bok - w siadzie klęcznym i w klęku - naśladowanie poruszania się wahadła w zegarze, uginanie drzew na wietrze; skręty - w siadzie w szeregu - podawanie przyboru, przesuwanie liny; skrętoskłony - chód na czworakach po małym okręgu w prawo i w lewo, przetaczanie piłeczki dookoła siebie.

#### Ć w i c z e n i a r ó w n o w a ż n o - k o o r d y n a c y j n e

Ćwiczenia równowagi bez przyrządów - doskonalenie umiejętności przejścia po linii prostej i krzywej; krótkotrwałe stanie na jednej nodze i próby wspięcia się na palce; przejście krokicem bocianim.

Ćwiczenia równowagi na przyrządach - przejście po szerokiej płaszczyźnie ławeczki; przodem, bokiem, z podnoszeniem piłki, omijaniem umieszczonych niskich przeszkód.

### Ć w i c z e n i a u ż y t k o w e

Ćwiczenia zwinności - zmiany pozycji, np. przejście z siadu skrzyżnego do leżenia przodem lub tyłem, przejście z przysiadu podpartego do klęku obunóż, z leżenia tyłem do leżenia przodem.

Półzwisły, wspinania, podpory - różne formy zabaw i ćwiczeń dla utrwalenia umiejętności prawidłowych chwytów i ruchów naprzemianstronnych przy występowaniu i wspinaniu się na drabinkę i urządzenia do zabaw dziecięcych; chody na czworakach w górę po skośnych ławeczkach; przechodzenie przez niskie przeszkody, np. przez jedną część skrzyni.

Podskoki - doskonalenie umiejętności podskoków obunóż i jedenonóż w miejscu oraz w przód i w bok; przeskokki przez "rowy" /dwie narysowane linie z odstępem 20 cm/.

### Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

Wspinanie na palce. Przechodzenie bokiem na palcach po pierwszym szczeblu drabinki.

W siadzie - przenoszenie woreczka, odpychanie piłki palcami stopy.

### Ć w i c z e n i a o d d e c h o w e

Poruszanie lekkich przedmiotów za pomocą dmuchania /piłeczka ping-pongowej po stole lub materacu, piórek w górę/.

W siadzie na ławeczce - powolne wdychy nosem i długie wydechy ustami, z równoczesnym trzymaniem laski gimnastycznej na plecach w połowie łopatek i wyprostowaną głową /"wąchanie kwiatka"/.

Wdychy i wydechy w formie zabawowej, np. zdmuchiwanie piórka z ręki, naśladowanie syczenia żmii, zdmuchiwanie ligniny, "chorągiewki na wietrze", "kto wyżej dmuchnie".

## ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU W I POZIOMIE

### I. ZARADNOŚĆ I WSPÓŁŻYCIE W ŚRODOWISKU

Celem zajęć jest:

- nauczenie samodzielnego ubierania się i rozbierania, spożywania posiłków, realizowania potrzeb fizjologicznych,
- kształtowanie umiejętności i nawyków związanych z higieną osobistą oraz higieną i estetyką otoczenia,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- kształtowanie umiejętności współżycia w grupie, nawiązywania kontaktów z ludźmi,
- wyrabianie dyscypliny indywidualnej i grupowej, opanowanie nawyków poprawnego zachowania się w miejscach publicznych,
- kształtowanie pozytywnych cech osobowości i postaw moralnych,
- poznanie podstawowych wiadomości o najbliższym środowisku społecznym i przyrodniczym,
- wyrabianie wrażliwości na piękno przyrody i estetykę otoczenia,
- poznanie elementarnych pojęć matematycznych, niezbędnych w nawiązywaniu kontaktów społecznych.

W treściach programowych tego przedmiotu wyróżnia się: samoobsługę i zajęcia porządkowe, współżycie w środowisku /w grupie rówieśniczej, rodzinie i społeczeństwie/, poznanie przyrody i obcowanie z nią, kształtowanie elementarnych pojęć matematycznych.

Przedmiot "zaradność i współżycie w środowisku" dostarcza tematyki dla pozostałych przedmiotów nauczania.

W tematyce podano najpierw zagadnienia ogólne, które będą realizowane w ciągu całego roku szkolnego, a następnie dopiero te, które należy wprowadzać w układzie chronologicznym, uwzględniając jednak, jeżeli zajdzie potrzeba, zmiany w ich kolejności.

Podstawowe czynności z zakresu samoobsługi to ubieranie i rozbieranie się, wkładanie i zdejmowanie obuwia, odpinanie, zapinanie, wiązanie, mycie się, czesanie, czynności wykonywane w toalecie, czyszczenie ubrania i obuwia, spożywanie posiłków. Poprawnego wykonywania tych czynności uczymy dzieci przy każdej nadarzającej się naturalnej okazji, np. przed i po lekcjach kultury fizycznej, rytmiki, gimnastyki korekcyjnej. Czynią to również idąc na wycieczkę, tylko wtedy zdejmują i nakładają inne części garderoby.

Do mycia rąk wdrażamy dzieci każdorazowo przed jedzeniem oraz po takich czynnościach, jak: klejenie, malowanie, modelowanie z mas plastycznych, obieranie warzyw, owoców, po wyjściu z ubikacji.

Korzystanie z pomocy dorosłych przy wielu czynnościach samoobsługowych jest początkowo uzasadnione, ale musi ono być tak zorganizowane, aby dziecko stopniowo włączało się w te czynności i usamodzielniało się.

Szczególnie dużo trudności sprawia dzieciom sznurowanie i wiązanie obuwia. Przy sznurowaniu konieczne są sznurowadła z twardeymi końcówkami. Samej techniki przewlekania możemy uczyć na specjalnej pomocy - płytce manipulacyjnej. Wiązanie zaczniemy od pojedynczego węzła wykonanego przez dziecko wspólnie z nauczycielem, a następnie wiązania kokardki, którą wykonuje nauczyciel, a dziecko na początku tylko dociąga - zaciska mocniej.

Uczenie i usprawnianie czynności samoobsługi powinno być planowo organizowane przez nauczyciela zarówno w toku zajęć z całą klasą, jak i podczas rewalidacji indywidualnej. O zadaniach tych muszą pamiętać, na równi z wychowawcami klas, nauczyciele zajęć ruchowych, traktując je równorzędnie z podstawowymi zadaniami realizowanego przedmiotu.

Prace porządkowe stanowią bardzo ważny element działalności wychowawczej. Sprawiają one młodszym dzieciom duże trudności, wielu poleceń nie potrafią wykonać, a czasami po prostu nie chcą. Metodami pokonywania oporów dzieci mogą być: łagodna perswazja, praca nauczyciela razem z dziećmi, aprobata i pochwały, symboliczne nagrody.

Duże znaczenie wychowawcze ma pełnienie dyżurów. Dzieciom najmłodszym dajemy różne drobne polecenia do wykonania jako wstęp do pełnienia dyżurów, gdyż nie są one w stanie pamiętać o obowiązkach przez dłuższy okres. Stopniowo wprowadzamy dyżury jedno-, dwudniowe, a dopiero w wyższych klasach całotygodniowe. Poważny stosunek do obowiązków kształtujemy przez dokładne wyjaśnienie, na czym one polegają, systematyczne sprawdzanie, czy są dobrze wypełniane, a na końcu, ocenianie wysiłku dziecka.

W I poziomie nauczania wiele czasu przeznaczają się na poznanie kolegów, nauczycieli, pracowników szkoły, na zorientowanie dzieci w rozkładzie budynku szkolnego, rozmieszczeniu ubikacji, umywalni, szatni itp., z równoczesnym prowadzeniem ćwiczeń praktycznych. Po zapoznaniu się z własną klasą i budynkiem szkolnym dzieci poznają najbliższe otoczenie szkoły, ostatni odcinek drogi do szkoły, a dopiero później dalsze środowisko.

Poznanie przyrody i uczenie współżycia z nią, to zadanie, które realizuje się w zasadzie codziennie w toku zajęć wstępnych, a ponadto w nauczaniu całościowym, szczególnie przy tematyce w naturalny sposób związanej ze środowiskiem i materiałami przyrodniczymi.

Zjawiska przyrodnicze są bardzo zróżnicowane. Zapoznając dzieci ze zjawiskami atmosferycznymi nauczyciel zwraca początkowo uwagę na bardzo wyraźne oznaki pogody, np. świeci słońce,

jest pochmurno, pada śnieg lub deszcz, wieje silny wiatr. Podczas obserwacji uczy dzieci poprawnych wypowiedzi.

Obserwacje aktualnego stanu pogody, jakkolwiek należą do zajęć stałych, nie powinny być prowadzone według raz ustalonego schematu. Można ich dokonywać podczas wycieczek do różnych miejsc, przy otwartym oknie, przez zamknięte okno, można się odwoływać do spostrzeżeń dzieci poczynionych w drodze do szkoły.

Ilustrowanie zjawisk atmosferycznych początkowo powinno odbywać się w formie pracy zespołowej. Dzieci muszą najpierw zrozumieć znaczenie umownych symboli, żeby przejść do pracy indywidualnej. Przy tym nie ma potrzeby, aby dzieci każdego dnia dokonywały indywidualnie ilustracji pogody. Należy to robić podczas występowania zjawisk charakterystycznych, nowo pojawiających się, np. pierwszy śnieg, wichura z deszczem.

Ekspresja plastyczna może mieć charakter układanki z gotowych elementów, wydzieranki, wycinanki, rysunkę kredą, kredkami i inne.

Do realizacji celów z zakresu współżycia w środowisku niezbędne są wycieczki. W I poziomie nauczania organizujemy najczęściej krótkotrwałe 10 - 30 minutowe wycieczki, czasami dłuższe, jeśli miejsce docelowe znajduje się w dalszej odległości. Teren wycieczek przyrodniczych to: ogródek szkolny, ogród sąsiada, sad, łąka, park, las. Dzieci poznają tam na żywo rośliny, zwierzęta, obserwują przyrodę nieożywioną. Równoległe z celami poznawczymi, realizujemy podczas wycieczek cele wychowawcze uczyć dzieci odpowiedniego zachowania, poszanowania przyrody, współżycia z nią.

Już najmłodszych uczniów wdrazamy do wykonywania pewnych prac przyrodniczych, jak: grabienie, zbieranie opadłych liści, wrywanie chwastów, podlewanie roślin, zbieranie owoców, nasion, wrywanie warzyw itp.



Program nauczania I poziomu do przedmiotu zaradność i współżycie w środowisku, włącza również elementy matematyki. Realizacja tych treści jest nieodzowna do właściwego funkcjonowania dziecka w środowisku. Dotyczą one bowiem praktycznej znajomości stosunków przestrzennych, czasowych, ilościowych. Wprowadzenie wstępnych pojęć matematycznych wymaga długiego okresu czasu, dlatego też rozpoczynamy od oswajania z nimi, następnie stosujemy różnorodne ćwiczenia praktyczne prowadzące do zrozumienia i posługiwania się tymi pojęciami. Wielokrotne ćwiczenia utrwalające stosujemy na różnym materiale, podczas wszystkich form pracy w szkole: zajęć wstępnych, w toku ośrodków pracy, na lekcjach kultury fizycznej i rytmiki, w czasie rewalidacji indywidualnej, na zajęciach pozalekcyjnych i w domu przy nadarzających się okazjach.

Wyodrębnianie cech wielkościowych wystąpi szczególnie w toku porównywania i porządkowania przedmiotów pod względem wielkości, np.: duży-mały, wysoki-niski, długi-krótki, gruby-cienki, większy-mniejszy-taki sam,

Zbiory będziemy wprowadzać w naturalnych sytuacjach praktycznych, wykorzystując zabawki, a szczególnie klocki określonego kształtu, koloru, wielkości, ponadto przedmioty naturalne, a także same dzieci /zbiór wszystkich chłopców i zbiór dziewcząt, wszystkich chłopców o imieniu Robert, wszystkich Kaś i in./.

- Zajęcia z klockami powinny przebiegać w następujących etapach:
- swobodne zabawy klockami: układanie stosów, piramid, domów, pociągów,
  - zabawy aranżowane przez nauczyciela ze zwracaniem uwagi na cechy klocków,
  - wyodrębnianie zbiorów klocków posiadających jedną cechę, np. kształt - wszystkie koła, kolor - wszystkie klocki czerwone,

- wyodrębnianie zbiorów o dwóch cechach wspólnych, np. wszystkie klocki duże i niebieskie.

Kształtowanie pojęcia liczby u dzieci głębiej upośledzonych umysłowo jest procesem wieloletnim.

W I poziomie nauczania sygnalizujemy nazwy liczebników, kolejność ich występowania, wprowadzamy w sposób praktyczny pojęcia liczbowe wynikające z tematyki i treści zajęć, np. pojęcie dwa podczas realizacji cyklu o ptakach, pojęcie cztery - przy zwierzętach czworonożnych. W sposób praktyczny zapoznajemy dzieci z monetami złotówkowymi /1 zł, 2 zł, 5 zł/. W następnych poziomach nauczania pracujemy nad zrozumieniem tych pojęć, przyswojeniem i utrwaleniem.

Opanowanie elementarnych pojęć matematycznych jest istotnym warunkiem społecznej adaptacji dziecka.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania przeciętny uczeń po I poziomie nauczania powinien osiągnąć następujące umiejętności i nawyki z zakresu przedmiotu zaradność i współżycie w środowisku:

- rozbieranie i ubieranie oraz zdejmowanie i wkładanie obuwia /początkowo z pomocą osób dorosłych, potem sprawniejszych kolegów, a następnie samodzielnie/,
- mycie rąk i twarzy /używanie mydła, szczoteczki, ręcznika, odkręcanie i zakręcanie kranu/,
- otwieranie i zamykanie drzwi na klamkę, a następnie posługiwanie się dużym kluczem,
- posługiwanie się łyżką, a potem widelcem, używanie noża do smarowania i krojenia,
- wykonywanie prostych czynności usługowych, jak odnoszenie kubków na tacę, a potem pełnienie dyżurów jednodniowych przy jednej czynności,

- znajomość własnego imienia i nazwiska /odpoznanawanie słuchowe i wymawianie/,
- rozpoznawanie własnej fotografii i zdjęć kolegów oraz odróżnianie znaczków rozpoznawczych,
- witanie i żegnanie się z nauczycielem, najpierw zespołowo, a potem indywidualnie,
- przestrzeganie elementarnych zasad ruchu: zatrzymywanie się na czerwone światło, przechodzenie po pasach, chodzenie skrajem drogi, poboczem szosy,
- współdziałanie z nauczycielem i z zespołem,
- szanowanie mienia społecznego, pracy własnej i innych,
- włączanie się do prostych czynności i kierowanych obserwacji przyrodniczych,
- odróżnianie poznanych zwierząt, owoców, warzyw,
- odróżnianie roślin jadalnych od pospolitych chwastów,
- rozróżnianie elementarnych pojęć związanych z wielkością /duży-mały, długi-krótki, długi-cienki/, z ilością /dużo-mało, tyle samo, jeden-wiele/, przestrzenią /na, pod, przed, za, daleko, blisko, wysoko, nisko/, czasem /dzisiaj, wczoraj, teraz, potem, powoli, prędko/; dobieranie przedmiotów do pary; odróżnianie monet 1 zł i 2 zł.

## II. KSZTAŁTOWANIE MOWY

Celem zajęć jest:

- kształtowanie mowy uczniów jako podstawowego środka porozumiewania się z otoczeniem,
- nauczanie nazw przedmiotów, osób, zwierząt, roślin /na konkretnych i na obrazkach/,
- nauczanie nazw czynności, właściwości przedmiotów; ich liczby, zachodzących między nimi związków i zależności,
- systematyczne wzbogacanie słownika czynnego i biernego uczniów,

- wdrażanie do poprawnego nazywania przedmiotów, osób, zwierząt, roślin itp., oraz używania poprawnych form gramatycznych.

Praca nad rozwojem mowy dziecka powinna być kontynuowana podczas wszystkich zajęć dydaktyczno-wychowawczych, a także czynności opiekuńczych. Do rozwoju mowy dziecka przyczyniają się:

- rozmowy indywidualne i grupowe przy różnych okazjach,
- rozmowy podczas obserwacji ukierunkowanych,
- wypowiedzi dzieci związane z działaniem, przeżyciami, programami telewizyjnymi, przedstawieniami teatralnymi, filmem, zasłyszonym opowiadaniem itp.,
- uczenie potocznych zwrotów używanych w życiu codziennym,
- uczenie wierszyków i piosenek,
- ćwiczenia kształtujące poprawną wymowę.

Na ogólną zdolność wypowiadania się niewątpliwym wpływ ma zakres posiadanych pojęć. Niekiedy dziecko, które wcale lub prawie wcale nie mówi, całkiem nieźle rozumie polecenia słowne i odpowiednio na nie reaguje.

Wiele dzieci, szczególnie w I poziomie nauczania, nie rozumie prostych wypowiedzi zdaniowych, a tym bardziej dłuższych wypowiedzi zawierających zdania złożone. Celowe więc będzie zwracanie się do nich prostymi zdaniami, używanie często powtarzanych zwrotów z równoczesnym zastosowaniem ruchów i gestów.

Początkowo kontakty słowne będą miały charakter poleceń, pytań, informacji. Jeśli dziecko nie reaguje, może to wynikać z braku rozumienia bądź też z opóźnionej reakcji. W takim przypadku należy polecenie powtórzyć, a nawet pomóc dziecku je wykonać, np. przez ujęcie ręki dziecka, włożenie do ręki zabawki lub przedmiotu, poprowadzenie w pożądaną stronę itp.

Przyjętą formą kontaktów jest porozumienie bez wypowiadania słów przez dziecko. Jeśli dziecko zwraca się do nauczyciela gestem,

np. podaje złamaną kredkę, wyciąga zabrudzone ręce, ten powinien odpowiedzieć odpowiednim zachowaniem połączonym ze wzmocnieniem słownym.

### Z a j ę c i a l o g o p e d y c z n e

Zajęcia logopedyczne prowadzone podczas rewalidacji indywidualnej są bezpośrednio związane z kształtowaniem mowy dziecka. Postępowania logopedyczne powinny uwzględniać całościowo rozwój dziecka i oddziaływać na wszystkie te funkcje, które łączą się z mową, czy to w sposób bezpośredni, czy pośredni, np. postrzeganie, różnicowanie i kojarzenie wzorców słuchowych, wzrokowych, kinestetycznych, wrażliwość na rytm, koordynacja ruchowa. Ćwiczenia logopedyczne są przede wszystkim prowadzone podczas zajęć rewalidacji indywidualnej, ponadto w toku nauczania całościowego, a także w pewnym stopniu w czasie rytmiki i kultury fizycznej. Elementy logorytmiki spełniają pożyteczną funkcję w kształtowaniu wrażliwości słuchowej, korelacji pracy układu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Poprawa w zakresie koordynacji ruchowej, likwidacja silnych napięć nerwowych, może mieć korzystny wpływ na wyniki w rehabilitacji mowy.

Zasady postępowania logopedycznego powinny być jak najbardziej zbliżone do praw spontanicznego rozwoju mowy, zaś same zajęcia zawierać różnorodne i ciekawe dla dziecka formy pracy, uwzględniać czynnik rekreacyjny, odprężający, mobilizujący do dalszych wysiłków. Dobry wpływ na dziecko ma obecność innych osób, którym pragnie pokazać co potrafi, współzawodniczyć z nimi, czasami brać przykład, naśladować.

Dla celów praktycznych, związanych z pracą nad kształtowaniem poprawnej mowy, posługujemy się klasyfikacją zaburzeń, w której podstawą są objawy tych zaburzeń. Wcale nierzadkie są są przypadki dzieci głębiej upośledzonych umysłowo, u których mowa nie rozwinęła się lub też brak wczesnej stymulacji doprowadził do całkowitego jej zaniku. Wówczas okres właściwych

ćwiczeń logopedycznych musi zostać poprzedzony zabiegami mającymi na celu przywrócenie głosu i podstawowych czynności artykulacyjnych.

Objawowymi zaburzeniami mowy mogą być zakłócenia w realizacji głosek w postaci seplenienia, rerania, zastępowania głosek innymi, opuszczania, zmiany kolejności, mylenia głosek dźwięcznych i bezdźwięcznych; zakłócenia treści wypowiedzi i zaburzenia mieszane. Często zaburzenia są złożone, nawarstwione, występują zespoły wad. Dość często występuje jąkanie. Zdarza się też echolalia.

Przedstawiony poniżej program ćwiczeń logopedycznych uwzględnia występowanie złożonych wad wymowy. Nie rozgranicza się tu, które ćwiczenia powinny być realizowane w I, II i III roku nauczania. Wyboru dokona nauczyciel na podstawie znajomości dzieci, stanu rozwoju ich mowy i możliwości realizacyjnych.

Ćwiczenia oddechowe i oddechowo-głosowe:

- wprawianie w ruch lekkich przedmiotów: kawałków waty, wstążek, wiatraczków za pomocą dmuchania,
- ćwiczenia przygotowujące długi oddech dla mowy: nadmuchiwanie baloników i torebek, toczenie piłeczek ping-pongowych i okrągłych ołówków po stole, przeciągłe gwizdanie, dmuchanie baniek mydlanych, bulgotanie przez słomkę w szklance wody,
- wymawianie na jednym wydechu ciągów samogłoskowych: aaaa...., aeaeae...., aeiaieihei...., aeouiaeouiaecui...., ciągów sylabowych: lalala...., tututu...., papapa... i ciągów wyrazowych: mama-mama-mama...., zima-zima-zima... /te same ćwiczenia można wykonywać z równoczesnym ruchem ramion, obrotami, przysiadami/
- granie na piszczałce, klarncie, organkach.



Ćwiczenia usprawniające język, zuchwę, wargi:

- oblizywanie językiem warg, sięganie do nosa, brody,
- wypychanie językiem policzków,
- ruchy czubka języka po krawędziach górnych i dolnych zębów oraz po ich płaszczyźnie zewnętrznej i wewnętrznej,
- unoszenie drobnych przedmiotów bezpośrednio wargami i przez słomkę trzymaną w wargach; prychanie, szarpanie warg palcami, cmokanie, gwizdanie, nabieranie powietrza ściągniętymi wargami,
- wielostronne ruchy zuchwą /szczególnie przy wadach zgryzu/,
- wymawianie głosek: p, b, m, f, w /ćwiczenie warg/,
- wymawianie głosek: d, t, n, l, s, z, c, dz, /ćwiczenie przodu języka/,
- wymawianie głosek: h, g, k /ćwiczenie tyłu języka i pierścienia zwierającego/,
- wymawianie na przemian w szybkim tempie: t-d-t-d-t-d /ćwiczenie przygotowujące do realizacji głoski r/,
- ustawianie i poruszanie języka za pomocą szpatełek, specjalnych sond, palca.

Ćwiczenia słuchowe:

- odpoznanie głosów wydawanych przez znane osoby, przedmioty, zwierzęta, pojazdy, instrumenty perkusyjne i muzyczne,
- powtarzanie usłyszanych głosek, sylab, wyrazów, zdań /wypowiedzianych głośno i szeptem/,
- odtwarzanie prostych układów rytmicznych na instrumentach perkusyjnych,
- wyodrębnianie głosek na początku, na końcu i w środku wyrazów,
- składanie wyrazów z usłyszanych sylab, a potem z usłyszanych głosek /synteza słuchowa/,
- wyodrębnianie kolejnych głosek w wyrazie /analiza słuchowa/

- różnicowanie głosek w opozycji: dźwięczne-bezdźwięczne /kura-góra, koza-kosa, pije-bije, półka-bułka/, twarde-miękkie /pasek-piasek/ i innych.

W pracy logopedycznej z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo wskazana jest równoległa praca nad rozwijaniem i kształtowaniem języka oraz nad wyraźną i poprawną wymową z zachowaniem proporcji najkorzystniejszych dla danego dziecka.

Z ćwiczeń logopedycznych nie wyłączamy tych dzieci, które przez dłuższy czas nie robią postępów, gdyż może to być zjawisko pozorne. Po pewnym czasie może okazać się, że dzieci te przyswoiły sobie wiele materiału, brak było u nich jedynie odpowiednich reakcji natychmiastowych.

W wyniku systematycznej realizacji zadań z zakresu kształtowania mowy i specjalnych ćwiczeń logopedycznych, przeciętny uczeń po I poziomie nauczania powinien:

- reagować na proste polecenia słowne,
- nazywać: osoby, przedmioty, zabawki, rośliny, zwierzęta demonstrowane w postaci konkretnych, a potem atrap i na obrazkach,
- określać czynności na podstawie konkretnych czynności i na obrazach,
- określać cechy za pomocą przymiotników i przysłówków,
- wypowiadać proste zdania,
- wyodrębniać osoby i zdarzenia w prostym opowiadaniu nauczyciela ilustrowanym obrazami lub za pomocą innych środków wizualnych,
- znać i odpoznawać oznaczenia: MO - Milicja Obywatelska, T - przystanek tramwajowy, A - przystanek autobusowy,
- odpoznawać i odwzorowywać proste wyrazy: "a", "i", "to", "jest", stosowane w zdaniach z obrazkami,
- wymawiać i odpoznawać własne imię i nazwisko na etykiecie.

### III. PLASTYKA

Celem zajęć jest:

- kształtowanie umiejętności rozróżniania, nazywania i właściwego wyboru kolorów, odróżniania wielkości i kształtów przedmiotów oraz ich części,
- kształtowanie sprawności manualnych, równoczesnych ruchów obu rąk, celowości i precyzji ruchów,
- wdrażanie do organizowania swego stanowiska pracy, przestrzegania ładu i porządku,
- kształtowanie wrażliwości estetycznej,
- wyrabianie właściwego stosunku do własności osobistej i społecznej, uczenie oszczędności materiałów,
- aktywizowanie działalności dziecka.

W I poziomie nauczania najprostszą techniką plastyczną jest bazgranie kredą i "malowanie" mokrą gąbką po tablicy, dlatego też w izbie lekcyjnej powinny znajdować się duże tablice zawieszane odpowiednio do wzrostu dzieci, ponadto - powinny one mieć indywidualne tablice o wymiarach ok. 50 x 70 cm.

Do rysowania na kartonie początkowo najlepiej używać kredek świecowych, gdyż nawet po złamaniu można każdym kawałkiem posługiwać się zarówno w pozycji pionowej, jak i poziomej kredki.

Do malowania farbami na początek doskonale są farby klejowe, sporządzone z farb do malowania ścian lub barwienia tkanin połączonych z klejstrem ugotowanym z odpadowej mąki.

Do farb klejowych możemy stosować takie narzędzia, jak: grubsze pędzelki, patyki, kawałki gąbki, tamponiki z waty lub zwiniętej szmatki. Dzieci mogą też malować palcami.

W I poziomie nauczania stosujemy również farby kryjące typu tempera i plakatówka, za trudne są natomiast farby wodne - akwarele.

Techniką o szczególnych właściwościach usprawniających jest wydzieranka. Dzieci mogą drzeć papier na małe skrawki, a następnie przyklejać je w narysowanych konturach lub też wydzierać od razu pożądane kształty. Miękki papier można po oddarciu skręcać w różne kuleczki, ruloniki i przyklejać je do tła.

Cięcie i wycinanie należy rozpocząć od nauki trzymania nożyczek i opanowania techniki cięcia. Bardzo istotne jest tutaj dbanie o bezpieczeństwo pracy.

Na początku dziecko będzie cięło tzw. sieczkę. Aby nie była to praca bezsensowna, można tę sieczkę wykorzystać, np. do wyklejania powierzchni konturów, oklejanie gałązek posmarowanych klejem. Następnym etapem będzie cięcie pasków papieru, które można wykorzystać do układania i przyklejania, np.: płotków, torów, pasów na jezdni, choinki, domków i innych. Wycinanie po liniach krzywych i łamanych mogą wykonywać dzieci po opanowaniu poprzednich umiejętności.

Lepienie z różnych mas plastycznych, jak plastelina, glina, masa solna, masa papierowa sprawia dzieciom przyjemność, jeśli tworzywo będzie uprzednio dobrze przygotowane do obróbki. Prace z mas plastycznych będą początkowo miały formę waleczków, kulek, placków. W następnych etapach dzieci będą modelowały proste kształty, np. śliwka, jajko, jabłko, burak, marchew, grzyb.

Bardziej skomplikowane kształty, jak sylwetki ludzi i zwierząt, można modelować z jednego kawałka masy lub doklejać elementy.

W I poziomie nauczania stosujemy jeszcze takie techniki, jak: stemplowanie za pomocą specjalnie przygotowanych stempli z ziemniaka, gumy czy też zestawów stempli z drukarenek dziecięcych, malowanie klejem i kompozycje z odpadów kaszy, ryżu, kompozycje przestrzenne z klocków.

Ponadto realizujemy niektóre zagadnienia z p r a c y - t e c h n i k i, np. nawlekanie, obszywanie, łączenie na patyczki, za pomocą drutu i inne.

Zajęcia plastyczne w I poziomie nauczania są powiązane z tematyką całodzienniej pracy, szczególnie z treściami przedmiotu zaradność i współżycie w środowisku. Obserwacja i zajęcia przyrodnicze wzbogacają tematykę prac plastycznych, zaś tworzywo jakiego dostarcza przyroda może być materiałem do różnych prac.

W wyniku systematycznej realizacji programu plastyki uczniowie I poziomu nauczania powinni:

- posługiwać się: kredą, kredkami, ołówkiem, grubszym pędzlem,
- zamalowywać duże proste kontury,
- rysować i malować z natury: owoce, warzywa, zabawki,
- ciąć papier nożyczkami na tzw. sieczkę,
- odcinać paski papieru,
- wycinać proste kontury,
- drzeć papier na strzępki i na paski,
- wydzierać proste kształty,
- modelować proste kształty z mas plastycznych,
- naklejać i sklejać elementy papierowe,
- budować z klocków,
- nawlekać duże korale,
- przewlekać sznurek przez otwory,
- nawlekać grubą igłę,
- porządkować miejsce pracy,
- czyścić i odkładać na miejsce przybory,
- odróżniać barwy: czerwoną, zieloną, żółtą.

#### IV. MUZYKA Z RYTMIKĄ

Celem zajęć jest:

- rozwijanie wrażliwości muzycznej i rozbudzanie zainteresowań muzyką,
- kształcenie autoorientacji i orientacji przestrzennej,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej przez ruch przy muzyce i grę na prostych instrumentach perkusyjnych,
- rozwijanie poczucia rytmu; rozwijanie słuchu i głosu,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie,
- wyrabianie umiejętności słuchania muzyki żywej i mechanicznej,
- dostarczanie radosnych przeżyć dzieciom.

U dzieci umysłowo upośledzonych w stopniu głębszym zaburzenia w rozwoju intelektualnym wiążą się, w mniejszym lub większym stopniu, z występowaniem zaburzeń w sferze zmysłowo-ruchowej /niedokładne i zwolnione odbieranie wrażeń wzrokowych, słuchowych i innych, zaburzenia w autoorientacji i orientacji przestrzennej, zaburzenia koordynacji zmysłowo-ruchowej, zwolnione i niedokładne reakcje, zaburzenia napędu do działania, ogólna niesprawność/.

Zajęcia muzyczno-rytmiczne mają właściwości pobudzające aktywność dzieci.

Zjawiska metro-rytmiczne są nieodłącznymi elementami muzyki. Zarówno rytm, jak i metrum to czynniki wprowadzające w świat dźwięków i szmerów porządek i ład. W muzyce rytm to szereg dźwięków o równym /rytm miarowy/ lub zróżnicowanym /rytm mieszany/ czasie trwania, zgrupowanych według pewnego wzorca układu dźwięków.

Metrum, to określony w utworze muzycznym lub jego części, stale powtarzający się układ akcentów, np. metrum dwudzielne liczy się na dwa, metrum trójdzielne na trzy.

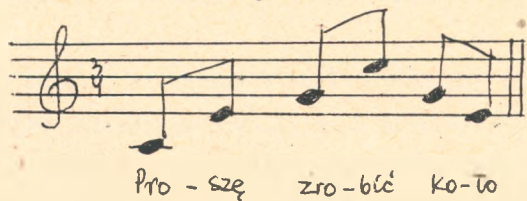
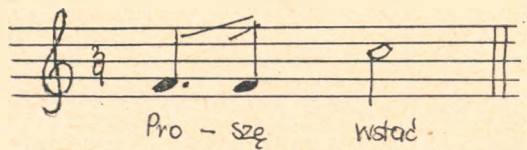
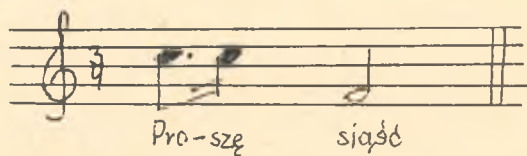


Metrum, to miara porządkująca akcenty metryczne. Piosenka marszowa ma taki układ akcentów metrycznych, że chce się przy niej maszerować. Akcent przypada w marszu zawsze na tę samą nogę. Ciągłe ta sama noga wybija mocniejszy krok.

Tempo, to element muzyki określający szybkość z jaką utwór muzyczny ma być wykonany. Każdy utwór muzyczny, każdą śpiewaną piosenkę można wykonać szybciej lub wolniej, ale właściwa tempo utworu jest wyznaczone przez kompozytora. Uwrażliwienie dzieci na zmianę tempa wchodzi w zakres ćwiczeńagogicznych. Aby nauczyć dzieci reagować na zwalnianie lub przyspieszanie muzyki, zachowując właściwe proporcje szybkości, zgodne z jej wartościami rytmicznymi, trzeba najpierw nauczyć dzieci słyszenia tych różnych szybkości. Najłatwiej jest dziecku zauważyć różnice duże, silnie kontrastujące ze sobą.

Zabawy ruchowo-rytmiczne są okazją do tego, by dziecko mogło usłyszeć, zrozumieć i dostosować się do szybkości narzuconej przez muzykę. W realizacji ruchowej dzieci różnice szybkości zaznaczane są przede wszystkim marszem lub biegiem. Dzieci mogą też wykonywać różne inne czynności, jak klaskanie, stukanie - dostosowane do właściwego tempa muzyki. Kolejność wprowadzania ćwiczeń rytmicznych w pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo powinna być następująca: mówienie rytmiczne, klaskanie, tupanie, chodzenie, bieg.

W I poziomie nauczania powinno się wprowadzić stopniowo, a potem stosować systematycznie dwa do trzech sygnałów muzycznych, na które dzieci powinny odpowiednio reagować, np.:



Ważnym elementem muzyki jest dynamika. W muzyce dynamika wiąże się z różnym natężeniem siły dźwięku.

W zabawach rytmicznych odpowiednikiem siły dźwięku będzie natężenie siły ruchu.

Różny będzie stopień nasilenia głosu podczas śpiewania kołysanki i piosenki tanecznej czy marszowej.

Dynamika ruchu wyraża się w ruchu mocnym wymagającym naprężenia mięśni lub w ruchu słabym wiążącym się równocześnie z rozluźnieniem mięśni. Siła muzyki odbija się automatycznie na sile napięcia mięśniowego.

Aby dziecko umiało spostrzegać różnice dynamiczne, aby umiało stosować te różnice w swojej działalności muzyczno-rytmicznej, powinno najpierw przeżywać tę muzykę i to przeżywanie umieć czuć w sobie. U dzieci głębiej upośledzonych umysłowo, szczególnie w I poziomie nauczania, reakcje te występują jednak nie zawsze na zasadzie rozumienia i przeżywania, ale często są one wynikiem naśladowania nauczyciela i innych dzieci. Uwrażliwienie dzieci na różnice dynamiki powinno wiązać się ze wszystkimi rodzajami zajęć muzyczno-rytmicznych. Dobrze jest jednak zagadnienia te czasami wyeksponować.

Zabawy i ćwiczenia hamujące i pobudzające znane są pod nazwą inhibicyjnych i incytacyjnych. "Inhibito" - oznacza zatrzymanie, a "incitatio" - pobudzenie. Zadaniem tych ćwiczeń jest wyrabianie szybkiej reakcji ruchowej. Zabawy i ćwiczenia, których zadaniem jest zaskakiwanie ćwiczących różnymi nagłymi poleceniami, mają na celu nagłe pobudzenie dzieci do określonej czynności lub raptowne zatrzymanie czynności wykonywanej. Wymagają one od dzieci wielkiej koncentracji uwagi, a od nauczyciela - pomysłowości w ciągłym ich urozmaicaniu.

Elementy ćwiczeń hamujących lub pobudzających przewijają się w różnych ćwiczeniach i zabawach rytmicznych.

Przykładem najprostszej zabawy może być marsz przy akompaniamencie melodii w takcie czteromiarowym, zatrzymanie się na przerwę w muzyce /ćwiczenie inhibicyjne/ i na wznowienie muzyki znów marsz /ćwiczenie incytacyjne/. Ćwiczenie to powtarzamy parokrotnie.

Podczas zabaw rytmicznych rozwijamy poczucie rytmu, a ponadto możemy realizować inne zagadnienia muzyczne.

Jeśli nauczyciel podczas zabawy akompaniuje na fortepianie, sygnałem mogą być nie tylko zmiany rytmiczne, ale również zmiany wysokości dźwięków. Jeżeli natomiast gra na różnych instrumentach perkusyjnych, sygnałem może być barwa poszczególnych instrumentów. Ćwiczenia i zabawy można tak zaplanować, by dzieci musiały zauważać różnice wysokości dźwięków albo charakterystyczną dla różnych źródeł dźwięku barwę i reagować w umówiony sposób na te spostrzeżone sygnały. Przykład zabawy: Dzieci maszerują zgodnie z rytmem akompaniamentu, trzymając w rękach chorągiewki. Akompaniament grany w rejestrze wysokim jest sygnałem do zatrzymania się i machania chorągiewkami w rytm muzyki, akompaniament w basie /nisko/ - to sygnał do przykucnięcia i wystukiwania o podłogę granego rytmu patyczkiem od chorągiewki.

W każdym rodzaju zajęć ruchowych i każdej zabawie ruchowo-rytmicznej, w większym lub mniejszym stopniu, jest okazja do kształcenia autoorientacji i orientacji przestrzennej. Dziecko poznaje własne ciało, używa często rąk i nóg do wydobywania rytmu, podczas realizacji zadań muzyczno - rytmicznych posługuje się wieloma częściami własnego ciała.

Aby realizować zadania związane z kształtowaniem orientacji przestrzennej, trzeba dawać dzieciom możliwość różnych ustawień, stwarzać okazję poruszania się w różnych kierunkach. Początkowo z pewnością nauczyciel będzie pomagał uczniom, prowadząc ich nawet za rękę, ale powinien dążyć do jak najrychlejszego wyzwolenia samodzielności w ustawianiu się i poruszaniu. Należy dawać dzieciom okazję do samodzielności, nawet kosztem braku oczekiwanych efektów w początkowej fazie pracy.

Ćwiczenia słuchowe mogą być realizowane przez spostrzeganie i określanie zjawisk akustycznych z otoczenia oraz rozpoznawanie zjawisk pochodzących z tego samego źródła dźwięku, jak np.: odgłos piłki padającej na podłogę, szelest miętego papieru, dźwięk dzwonka.

Wywoływanie i rozpoznawanie dźwięków powinno się odbywać początkowo pod kontrolą wzroku, a następnie dzieci mogą się kierować tylko słuchem.

Słuchanie śpiewu nauczyciela to forma, w której łączy się oddziaływanie muzyki i treści słownej. Słowo śpiewane jest często elementem ułatwiającym słuchanie, gdyż dzieci koncentrują swoją uwagę na treści piosenki.

Słuchanie muzyki instrumentalnej jest formą już nieco trudniejszą. Brak treści słownej, jaka występuje w piosenkach, utrudnia dzieciom skupienie się na słuchanym utworze, przy czym łatwiejsze jest dla nich słuchanie muzyki żywej niż mechanicznej. Słuchanie muzyki wprowadza się dopiero w wyższych klasach.

W I poziomie nauczania dzieci grają na niektórych instrumentach perkusyjnych. Gra na instrumentach perkusyjnych powinna być wprowadzana stopniowo.

Rozpoczynać należy od instrumentów, na których technika gry jest najłatwiejsza. Ważne jest nauczenie dziecka sposobu poprawnego trzymania instrumentu i prawidłowego wydobywania dźwięku.

W zestawach stosowanych instrumentów perkusyjnych dla dzieci spotykamy bębenki, tamburyno, grzechotki /marakasy/, kołatki /kastaniety/, trójkąty /triangle/ i talerze.

Bębenek jednostronny podczas grania trzyma się za obręcz jedną ręką, a drugą uderza w błonę palcami lub pałeczką. Uderzać należy rozluźnioną ręką, bez nadmiernego jej usztywniania, gdyż wtedy tylko można regulować jakość dźwięku.

Tamburyno trzyma się za obręcz jedną ręką, a drugą uderza palcami w błonę. Można również wydobywać dźwięk przez potrząsanie instrumentem albo przez uderzanie krawędzią tamburyna o kolano. Każdy sposób grania daje inne efekty akustyczne.

Metalowy trójkąt zawieszają się rogiem na krótkiej tasiemce lub sznurku. Lewą ręką trzyma się trójkąt za tasiemkę uważając przy tym, by nie dotykać go ręką. Druga ręka trzyma metalową pałeczkę. Dźwięk wydobywa się przez uderzanie pałeczką o nie połączone ramię trójkąta. Natychmiast po każdym uderzeniu należy pałeczkę oderwać od trójkąta celem uzyskania ładniejszego brzmienia dźwięku.

Dźwięk z kołatki drewnianej wydobywa się przez uderzenie w drugą otwartą dłoń. Można również uzyskać dźwięki kołatki za pomocą potrząsania.

Grzechotki w perkusji dziecięcej są wyrabiane z metalu lub plastiku o kształcie kuli na rączce. W środku wypełnione są różnymi brzęczącymi przedmiotami: śrutem, piaskiem, kamyczkami itp.



Dźwięk na grzechotce uzyskuje się przez potrząsanie lub przez uderzenie o dłoń drugiej ręki. Można też korzystać podczas gry z dwóch instrumentów, potrząsając nimi jednocześnie lub na zmianę.

Dźwięk metalowych talerzy wydobywa się przez uderzenie nimi o siebie. Talerze stosuje się dla podkreślenia akcentów występujących w utworze lub przy dłuższej trwających dźwiękach. Można również grać na jednym talerzu trzymając go ręką za uchwyty, a drugą ręką stukać drewnianą pałeczką o brzeg tego talerza.

W jednostce lekcyjnej można realizować tylko niektóre formy zajęć określone programem, gdyż nie da się w niej wszystkiego zmieścić. Czas przeznaczony na daną lekcję nie może być również wypełniony tylko jedną formą. Różne formy zajęć dostępne dla dzieci danego zespołu powinny się przeplatać. Kolejność występujących w czasie lekcji form nie powinna być ustalona w sposób automatyczny. Ponadto zajęcia ruchowe należy przeplatać zajęciami w pozycji siedzącej. W czasie każdej lekcji dzieci powinny mieć okazję do śpiewania, nie powinny jednak śpiewać podczas intensywnego ruchu oraz bezpośrednio po nim; podczas każdej lekcji należy dać dzieciom okazję do swobodnego ruchu; trzeba stosować różne pomoce urozmaicające przebieg lekcji, nie może jednak ich być zbyt wiele, aby nie rozpraszały zbyt wiele uwagi dzieci.

Zajęcia muzyczno-rytmiczne powinny w naturalny sposób wiązać się z życiem dziecka i jego zainteresowaniami.

W wyniku systematycznej realizacji zadań z zakresu muzyki z rytmiką, przeciętny uczeń po I poziomie nauczania powinien:  
- maszerować, klaskać, stukać w rytm muzyki,

- reagować na zróżnicowane sygnały muzyczne,
- rozróżniać tempo wolne i szybkie,
- rozpoznawać dźwięki bardzo wysokie i bardzo niskie,
- posługiwać się bębenkiem, tamburynem, grzechotką,
- rozpoznawać brzmienie poznanych instrumentów perkusyjnych,
- rozpoznawać znane piosenki po melodii,
- wykonywać łatwe tańce naśladowcze w kręgu tanecznym,
- zgodnie współdziałać w zabawach z małym zespołem.

## V. KULTURA FIZYCZNA

Celem zajęć jest:

- opanowanie przez uczniów podstawowych umiejętności ruchowych przydatnych w życiu codziennym,
- stymulowanie rozwoju fizycznego ze szczególnym uwzględnieniem układu krążenia i oddychania,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała, rozwijanie motorycznych możliwości dziecka i doskonalenie naturalnych czynności ruchowych,
- hartowanie organizmu,
- wzmacnianie zdrowia, utrwalanie nawyków higienicznych.

Zajęcia z kultury fizycznej należy prowadzić podczas wydzielonych jednostek metodycznych, ponadto należy organizować zajęcia i zabawy ruchowe podczas przerw lekcyjnych i tzw. ćwiczenia śródlekcyjne.

Dzieci w I poziomie nauczania są zdolne jedynie do krótkotrwałego wysiłku, słabe są u nich możliwości koordynacyjne oraz umiejętność skupienia uwagi, słabo rozwinięta jest sportowiczność i zdolność reagowania na bodźce słowne, na zjawiska zachodzące w otoczeniu itp.

W młodszych zespołach dziecięcych, z uwagi na stan rozwoju psycho-ruchowego i umysłowego, najodpowiedniejszą formą realizacji zadań programowych z kultury fizycznej będą zabawy ruchowe. Zawierają one wszystkie podstawowe naturalne czynności motoryczne, które chcemy u dzieci usprawnić.

Pewne grupy zabaw, np. bieżne, skoczne, rzutne zawierają więcej elementów ruchowych, angażują duże grupy mięśniowe, szybko rozgrzewają organizm, wydatnie pobudzają pracę serca i płuc; inne grupy zabaw, jak orientacyjno-porządkowe czy równoważne wymagają większego skupienia uwagi, opanowania, wysiłku woli. W zabawach orientacyjno-porządkowych występują różnorodne składniki ruchowe, np. chód, bieg, połączone z wykonywaniem określonych zadań, jak znalezienie sobie miejsca, pary, spostrzeganie wprowadzonych w toku zabawy zmian itp. Są one bardzo pomocne w kształtowaniu spostrzegawczości dzieci, wyrobieniu szybkości i reakcji, mają silny wpływ dyscyplinujący, są ważnym elementem pomocniczym w organizacji innych zajęć.

Zabawy na czworakach angażują duże grupy mięśniowe, wzmacniają kończyny górne odciążając dolne, działają korektywnie na lędźwiową część kręgosłupa silnie u dzieci wygiętą.

Walory ogólnorozwojowe i ogólnokondycyjne posiadają takie ćwiczenia, jak: wspinanie, włożenie na drabinki i urządzenia do zabaw dziecięcych, przechodzenie przez niskie przeszkody, półzwis, podpory i inne, które wymienia program nauczania.

W rozwijaniu umiejętności w zakresie podstawowych form ruchu należy zwracać szczególną uwagę na statyczność i poprawność chodu, biegu w przód, na kształtowanie umiejętności wykonywania swobodnych rzutów i chwytów oraz podskoków.

Podczas zajęć ruchowych stosuje się głównie formy zabawowe i naśladowcze. Formy te stwarzają możliwości wszechstronnego ruchu, budzą u dzieci zainteresowanie i aktywizują je. W organizacji zajęć decydującą rolę odgrywa indywidualizowanie zadań i wymagań, przestrzeganie zasad stopniowania trudności oraz różnorodność form pracy.

Metody i formy pracy jak i treść nauczania powinny być dostosowane do konkretnych potrzeb, które poznaje się na podstawie dokładnej obserwacji dzieci, informacji uzyskanych od lekarza, psychologa, rodziców lub opiekunów dziecka.

Treści programu kultury fizycznej określają ogólnie kierunki pracy z dzieckiem, jest to program otwarty w sferze zadań ruchowych proponowanych dzieciom. Nauczyciel może rozszerzać propozycje programowe lub nawet je zmieniać, dostosowując zabawy i ćwiczenia do możliwości i potrzeb zespołu, jak i każdego indywidualnego dziecka.

Zasób ćwiczeń ruchowych proponowany do realizacji w poszczególnych latach nauczania należy rozumieć jako metodyczną hierarchizację ich według wzrastającego stopnia trudności. Oznacza to, że np. w II i III roku nauczania nauczyciel powinien korzystać, w miarę potrzeby, z programu I roku nauczania, a również może wystąpić sytuacja, że w klasie niższej nauczyciel będzie realizował program przewidziany dla klasy wyższej. Uwaga ta jest o tyle istotna, ponieważ ćwiczenia ruchowe proponowane dla jednej klasy nie są ponownie wymieniane w klasie następnej.

Zadania ruchowe zamieszczone w programie dobrano tak, aby nie stwarzały zagrożenia bezpieczeństwa dzieci, nie mogły spowodować urazów. Tej zasady powinien bezwzględnie przestrzegać nauczyciel na lekcjach kultury fizycznej i podczas innych zajęć ruchowych.

Mając na uwadze potrzebę kształtowania u dzieci nawyku przyjmowania i utrzymywania prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia kształtujące należy wykonywać w pozycjach "antylordotycznych", tj. niskich i izolowanych.

W klasach niższych zaleca się prowadzenie lekcji z wykorzystaniem form zabawowych, opowieści ruchowych, a także ćwiczeń z partnerem /według metody Veroniki Sherborne - "Szkoła Specjalna" Nr 4 z 1983 r./.

Na każdej lekcji warto wprowadzić choć jedno ćwiczenie wymagające inwencji własnej dziecka w zakresie jego realizacji /np. pokonanie przeszkody/. Można też pozostawić uczniom swobodę w zakresie doboru współpartnera do ćwiczeń czy przynależności do podzespołu ćwiczebnego.

Treść zabaw i ćwiczeń naśladowczych powinna być bliska i znana dzieciom, w miarę możliwości, powinna ona być skorelowana z tematyką przedmiotu "zaradność i współżycie w środowisku".

Na lekcjach kultury fizycznej, szczególnie w I poziomie nauczania, można wielokrotnie powtarzać tę samą zabawę, ponieważ dzieci dość długo oswajają się z zasadami, dochodzą do zrozumienia treści, a potem dopiero z przyjemnością się bawią.

W realizacji całokształtu zadań z kultury fizycznej należy przestrzegać zasady organizowania zajęć na otwartym powietrzu i wprowadzania w maksymalnym zakresie naturalnych form ruchu, przystosowujących dzieci do normalnych warunków życia.

Zimą powinno się prowadzić zabawy na śniegu, latem na boisku,

na polanie, w lesie, na otwartej pływalni - jeśli istnieją takie możliwości. Bardzo pożądane jest również korzystanie z basenu krytego w ciągu całego roku.

W wyniku systematycznej realizacji zadań z zakresu kultury fizycznej, przeciętny uczeń po I poziomie nauczania powinien:

- maszerować i biegać po linii prostej i po obwodzie koła,
- wykonywać podskoki obunóż w miejscu,
- wykonywać skoki do przodu z dowolnego odbicia,
- rzucać woreczek i piłeczkę jedną ręką, chwycić oburącz,
- przechodzić po szerokiej ławeczce,
- przeskakiwać przez niskie przeszkody,
- przechodzić przez przeszkody do ok. 40 cm. wysokości,
- wspinać się na drabinki, wykonywać półzwisły i zwisy na niskich szczeblach drabinki,
- wykonywać ćwiczenia w formie naśladowczej,
- wykonywać ćwiczenia z zespołem - podporządkowywać się zasadom i regułom.



## ORGANIZACJA PRACY W I POZIOMIE NAUCZANIA

Pierwszy okres pobytu dziecka w szkole powinien być poświęcony na jego zapoznanie się ze szkołą, z nauczycielem, z kolegami z klasy. Zajęcia w tym okresie mają na celu pobudzenie aktywności dziecka w zabawie, w działaniu i w wypowiedaniu się.

Dla nauczyciela jest to okres szczególnie intensywnej pracy w zakresie poznawania dziecka i dostosowywania form i metod pracy do jego potrzeb i możliwości.

W celu zapewnienia jak najpełniejszej realizacji programu nauczania w I poziomie dzień pracy ucznia powinny wypełniać:

- stałe codzienne zajęcia z zakresu autoorientacji, orientacji przestrzennej i samoobsługi,
- zajęcia wstępne i inne zajęcia stałe, zaplanowane na krótsze okresy czasu, w których można wyodrębnić: zabawy, obserwacje przyrodnicze, ćwiczenia logopedyczne,
- zajęcia tematyczne będące jednostkami metodycznymi o charakterze zmodyfikowanych i dostosowanych do możliwości dzieci głębiej upośledzonych umysłowo ośrodków pracy,
- przynajmniej jedna lekcja zajęć ruchowych /kultury fizycznej lub rytmiki/,
- zajęcia rewalidacji indywidualnej.

Codzienne zajęcia stałe powinny być realizowane podczas wszystkich zajęć, przez wszystkich nauczycieli, a także przez rodziców i opiekunów. Do tych zajęć należą:

### 1. Ćwiczenia autoorientacji i orientacji przestrzennej:

- sprawdzanie obecności dzieci poprzez osłuchiwanie się z brzmieniem imion i nazwisk, wymawianie imion i nazwisk własnych oraz innych dzieci; sygnalizowanie obecności powstaniem z miejsca i słowem "jestem",

- kształtowanie pojęć: "jest", "nie ma",
- rozpoznawanie własnej fotografii i zdjęć kolegów na liście obecności,
- odróżnianie swego znaczka na ławce, w kąciку czystości, w szatni,
- właściwe używanie zaimków: ja, on, ona,
- poruszanie się na terenie budynku szkolnego: orientacja w położeniu toalety, łazienki, sali gimnastycznej i innych pomieszczeń, w których dziecko ma zajęcia; odróżnianie toalety dla dziewcząt i chłopców,
- orientacja w nazwie bieżącego i minionego dnia,
- próby odpoznavania etykiet z imieniem i pierwszą literą nazwiska.

## 2. Samoobsługa:

- zdejmowanie i zakładanie wierzchniej odzieży w sytuacjach naturalnych,
- zdejmowanie i nakładanie obuwia ze stopniowym zapinaniem na suwaki i sprzączki, sznurowaniem i wiązaniem sznurowadeł,
- rozbieranie się i ubieranie /lekcje kultury fizycznej, rytmiki, gimnastyki korekcyjnej/,
- układanie rzeczy i ustawianie obuwia,
- mycie rąk z używaniem mydła, szczoteczki, ręcznika, odkręcanie i zakręcanie kranów w łazience lub nalewanie wody do miednicy z niewielkiego dzbanka,
- odstawianie na tacę kubków po drugim śniadaniu, a następnie mycie kubków,
- rozkładanie serwetek do drugiego śniadania,

- posługiwanie się suchą i mokrą ścierką przy sprzątaniu,
- pełnienie jednodniowych dyżurów przy jednej, a potem dwóch, trzech czynnościach.

Zarówno podczas zajęć stale powtarzających się, jak i zajęć wstępnych, realizuje się znaczną część treści programowych z przedmiotów: "zaradność i współżycie w środowisku" oraz "kształtowanie mowy". W początkowym okresie pobytu dziecka w szkole te właśnie zajęcia zajmą większą część czasu w ciągu dnia pracy w szkole.

W zajęciach tematycznych, realizowanych metodami całościowymi, uwzględniamy tematykę bliską dziecku i bazujemy przede wszystkim na materiałach konkretnych.

Planując te zajęcia uwzględniamy treści programowe następujących przedmiotów: "zaradność i współżycie w środowisku"/z uwzględnieniem działów: zaradność i współżycie w środowisku społecznym, poznawanie przyrody, elementarne pojęcia matematyczne/, "kształtowanie mowy", "plastyka".

Podczas tych zajęć uczymy dzieci spostrzegania i obserwacji, stawiając przed nimi początkowo łatwe i proste zadania, dobierając ciekawy materiał obserwacyjny. Najczęściej organizujemy obserwację czynną, podczas której angażujemy równocześnie wiele zmysłów i aparat ruchowy dziecka. Stopniowo wydłużymy czas obserwacji i zwiększymy zakres obserwowanych zjawisk. Opracowanie umysłowe zgromadzonego materiału, czyli analiza, porównywanie i uzupełnianie spostrzeżeń, ocena ich zgodności z rzeczywistością i łączenie w całość, to zadania, które z uczniami I poziomu nauczania można realizować tylko w bardzo niewielkim stopniu i to raczej w poszczególnych etapach obserwacji połączonych z działaniem dziecka, a nie w specjalnie

wydzielonym punkcie zajęć, jak to ma miejsce we właściwej metodzie ośrodków pracy.

Ekspresja ma najczęściej charakter zajęć plastycznych połączonych często z elementami pracy-techniki, zajęć żywego słowa, zajęć muzycznych.

Nauczanie całościowe, w odniesieniu do grupy przedmiotów: zaradność i współżycie w środowisku, kształtowanie mowy i plastyka, jest najbardziej uzasadnione w pracy z dzieckiem głębiej upośledzonym umysłowo, gdyż zapoznaje z różnymi naturalnymi zjawiskami, uczy właściwego stosunku do nich, umiejętności korzystania z nich w życiu codziennym, a także poprawnego postępowania.

Decydujący jest tu sam proces poznawania zjawiska i kształtowanie umiejętności korzystania z niego, a nie wiedza przedmiotowa. Nie chodzi o zdobycie pełnej, rzetelnej wiedzy o otaczającym świecie, ale o opanowanie sposobów skutecznego radzenia sobie w nim. Ogromne znaczenie przywiązuje się w nauczaniu całościowym do wychowania społecznego.

P O Z I O M I I

ZARADNOŚĆ I WSPÓŁŻYCIE W ŚRODOWISKU

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

IV rok nauczania

Z a r a d n o ś ć

Dbakość o czystość całego ciała, czystość i estetykę ubrania, schludny wygląd.

Utrzymywanie w czystości jamy ustnej i nosa, leczenie zębów.

Czyszczenie i konserwacja obuwia. Sznurowanie i wiązanie sznurowadeł.

Samodzielne ubieranie i rozbieranie się. Odpinanie i zapinanie zamków i guzików.

Otwieranie i zamykanie drzwi - posługiwanie się kluczami. Nabywanie umiejętności chronienia się przed upałem, zimnem, wiatrem.

Robienie prostych zakupów pod kierunkiem nauczyciela.

Bezpieczne zachowanie się na ulicy i na drodze, stosowanie podstawowych zasad zachowania się pieszych.

W s p ó ł z y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m

Współdziałanie z dorosłymi w pracach i zabawach.

Pomoc słabszym kolegom. Przestrzeganie form grzecznościowych.

Poznanie najbliższego otoczenia i sposobów właściwego zachowania się w nim.

Szkoła i jej otoczenie. Regulamin ucznia. Dyżury przy określonej czynności.

Droga do szkoły, jej charakterystyczne cechy, ważniejsze obiekty przy drodze.

Ruch uliczny. Przepisy ruchu ulicznego w mieście oraz zasady poruszania się po drogach i szosach na wsi. Środki lokomocji.

Sklepy spożywcze /tradycyjne i samoobsługowe/, sklep warzywniczy.

Punkty usługowe: szewc, fryzjer.

Poczta, skrzynka pocztowa, skrzynki na listy w domach mieszkalnych.

Apteka.

Ośrodki życia kulturalnego: kino, teatr.

Praca ludzi z najbliższego otoczenia dziecka.

Dom, w którym mieszkamy: dom parterowy, dom piętrowy.

Mieszkanie i inne pomieszczenia w domu mieszkalnym, ich użytkowanie, wyposażenie i funkcje /piwnica, strych, klatka schodowa/.

Rodzina dziecka: rodzice, rodzeństwo, dziadkowie.

Imiona i nazwiska rodziców i rodzeństwa. Zajęcia zawodowe rodziców.

Aktualne wydarzenia szkolne i ogólnopństwowe:

rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Wojska Polskiego, Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, 1 Maja, Dzień Dziecka, Dzień Matki.

## P o z n a w a n i e p r z y r o d y

J e s i e ń. Zbiór kwiatów, warzyw, nasion i owoców.

Segregowanie plonów: do siewu, do spożycia na bieżąco, na przetwory, dla ptaków na zimę.

Wyróżnianie części roślin: łodyga, korzeń, liście, kwiaty, owoce, nasiona. Wyróżnianie części jadalnych i niejadalnych roślin, jak np.: marchwi, kapusty, pomidora, kalarepy.



Łatwe prace w ogrodzie: wrywanie chwastów, grabienie, porządkowanie przed zimą.

Drzewa owocowe jesienią. Inne drzewa pospolite.

Z i m a. Charakterystyczne zjawiska tej pory roku - rozszerzenie pojęć z poziomu I o takie, jak: szron, zamieć, zadymka.

Las, park, pole zimą.

Ochrona i pomoc ze strony ludzi dla zwierząt.

W i o s n a. Topnienie śniegu i lodu.

Pierwsze pąki, kwiaty, liście.

Zmiany w długości dnia, nasłonecznienia, temperatury.

Wiosenne prace na działce: spulchnianie gleby, grabienie, formowanie grządek, siew dużych nasion w rzędy i dołki. Pierwsze warzywa i owoce.

L a t o. Zjawiska atmosferyczne związane z latem: upał, burza, długi dzień. Zasady bezpiecznego zachowania się w czasie wakacji.

Pielęgnacja roślin na działce: podlewanie, wrywanie chwastów, czyszczenie ścieżek.

Zwierzęta domowe i ich młode: krowa - cielę, kura - kurczęta /pisklęta/, koń - źrebak.

W ciągu całego roku: stosowanie odpowiednich narzędzi do prac przyrodniczych, bezpieczne korzystanie z nich, konserwacja.

#### V rok nauczania

#### Z a r a d n o ś ć

Dalsze utrwalanie nawyków związanych z utrzymaniem czystości osobistej, czystości i estetyki pomieszczeń.

Sprzątanie pomieszczeń za pomocą sprzętu tradycyjnego.

Samodzielne kupowanie pojedynczych artykułów spożywczych, płacenie odliczoną kwotą pieniędzy.

Poprawne zachowanie się w sklepie i innych miejscach użyteczności publicznej.

Pełnienie dyżurów w klasie.

W s p ó ł z y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m

Szkoła: znajomość adresu szkoły, właściwy stosunek do mienia szkolnego.

Obowiązki ucznia i obowiązki dyżurnego.

Nauczyciele i inne osoby pracujące w szkole - ich nazwiska i pełnione funkcje oraz podstawowy zakres wykonywanych przez nie czynności.

Dom rodzinny: zajęcia członków rodziny, obowiązki dziecka w domu, współżycie w rodzinie. Adres domowy - nazwa miejscowości i ulicy.

Najbliższe okolice szkoły: sklepy, pobliskie ulice, droga do szkoły. Środki lokomocji, którymi dziecko dojeżdża do szkoły.

Zasady bezpiecznego zachowania się na drodze.

Aktualne wydarzenia szkolne i ogólnopństwowe: rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Wojska Polskiego, Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, 1 Maja, Dzień Matki, Dzień Dziecka.

P o z n a w a n i e p r z y r o d y

J e s i e ń. Prace na działce szkolnej: zbiór plonów, przygotowanie grządek na okres zimy.

Gromadzenie w piwnicy zapasów na zimę /ziemniaki, marchew, buraki, opał na zimę/. Przetwory z warzyw: kiszona kapusta, kwaszone ogórki, suszone warzywa.

Zabezpieczenie domu i szkoły przed zimą, np. uszczelnianie okien.

Park i las jesienią. Grzyby i owoce leśne. Drzewa iglaste i liściaste.

Z i m a. Zachowanie się niektórych zwierząt przed zimą, np. wiewiórki. Opieka nad zwierzętami w okresie zimy, budowanie i zaopatrywanie w pokarm paśników i karmników. Zwierzęta domowe, zabezpieczanie ich przed zimą przez człowieka.

W i o s n a. Objawy zbliżającej się wiosny. Prace wiosenne w ogrodach i sadach. Prace na działce: kopanie lekką łopatką, grabienie, pielenie, podlewanie konewką.

Wiosna w parku, w lesie, na polu.

L a t o. Obserwacja wzrostu roślin. Pielęgnacja zasiewów. Pierwsze owoce lata. Odróżnianie zbóż od innych roślin. Rozróżnianie kilku gatunków drzew i krzewów spotykanych w najbliższym otoczeniu.

#### VI rok nauczania

#### Z a r a d n o ś ć

Utrzymywanie w czystości ciała.

Dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych.

Sprzątanie klasy i innych pomieszczeń z użyciem sprzętu mechanicznego i wykorzystaniem środków czystości.

Samodzielne kupowanie pojedynczych artykułów /spożywczych, gazet i czasopism/, płacenie, odbieranie reszty.

Samodzielne przechodzenie przez jezdnię na skrzyżowaniu ze światłami.

W s p ó ł ż y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m

Pełnienie dyżurów w klasie. Pomaganie młodszym i słabszym.

Szanowanie własności osobistej i mienia społecznego.

Znajomość podstawowych danych dotyczących: adresu zamieszkania, adresu szkoły, wieku ucznia, nazwisk nauczycieli i innego personelu w szkole.

Zespołowe składanie życzeń okazjonalnych.

Poznanwanie bliskiego i dalszego środowiska i nabywanie umiejętności współżycia z nim.

Szkoła po wakacjach. Wspomnienia z wakacji. Koledzy w klasie, w szkole. Obowiązki dyżurnych w klasie.

Życie w rodzinie. Zajęcia rodziców i członków rodziny. Uroczystości rodzinne. Więź emocjonalna z rodziną.

Budynek mieszkalny i jego otoczenie. Adres domu mieszkalnego dziecka. Urządzenia w mieszkaniu i w budynku mieszkalnym.

Okolice szkoły. Ulice, domy, punkty sprzedaży, punkty usługowe. Ruch na ulicy, pojazdy, zachowanie się na ulicy i na drodze.

Aktualne wydarzenia szkolne i ogólnopństwowe: rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Wojska Polskiego, Dzień Nauczyciela, choinka noworoczna, Dzień Kobiet, 1 Maja, Dzień Matki, Dzień Dziecka.

P o z n a w a n i e p r z y r o d y

Nazwy pór roku i nazwy miesięcy.

J e s i e ń. Prace porządkowe w ogrodzie i na terenie szkoły. Jesień w polu. Prace jesienne w polu. Zbiory z pól. Jesień w lesie. Grzyby jadalne i trujące /powszechnie spotykane gatunki na danym terenie/. Las i jego mieszkańcy. Jesienne odloty ptaków. Gromadzenie zapasów dla zwierząt na zimę. Zwierzęta domowe.

Z i m a. Obserwacja zachodzących zmian atmosferycznych.

Oczyszczanie i odśnieżanie terenu szkoły.

Gry i zabawy zimowe - zachowanie bezpieczeństwa.

Termometr zaokienny - rozpoznawanie temperatur poniżej i powyżej zera.

W i o s n a. Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie w różnych środowiskach przyrodniczych. Przyloty ptaków, budowa gniazd. Prace wiosenne w ogrodzie i w polu. Podstawowe narzędzia i maszyny rolnicze.

Rośliny chronione: przebiśnieg, sasanka, krokus.

Pospolite owady, ich znaczenie dla życia roślin i człowieka, np. pszczoła, mrówka, motyl, mucha.

L a t o. Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie. Lato w ogrodzie, sadzie i w polu. Zboża i ich rola w odżywianiu człowieka i zwierząt. Przygotowanie do bezpiecznego zachowania się w lesie.

## JĘZYK POLSKI

### TRESCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

#### IV rok nauczania

#### Ć w i c z e n i a w m ó w i e n i u

Próby wypowiedzania się całymi zdaniami. Nazywanie i omawianie wykonywanych czynności. Próby wypowiedzania się na temat obserwowanych zjawisk.

Próby omawiania krótkich i prostych historyjek obrazkowych z zachowaniem kolejności zdarzeń /w zakresie trzech obrazków/.

Próby wygłaszania indywidualnie lub zespołowo wyuczonych wierszy.

Słuchanie krótkich opowiadań czytanych przez nauczyciela, wybranych zradiofonizowanych prostych utworów literackich, przeznaczonych np. dla przedszkoli, krótkich filmów. Wyodrębnianie osób i zdarzeń występujących w opowiadaniach.

### Ć w i c z e n i a w c z y t a n i u i p i s a n i u

Czytanie-całościowe odpoznanawanie wyrazów w tekście.

Czytanie prostych wyrazów: "a", "i", "to", "jest", "ma".

Indywidualne próby analizy i syntezy prostych wyrazów.

Tworzenie wyrazów z poznanych już części: "ma" - mama, "ta" - tata, "la" - lala.

Dzielenie wyrazów na sylaby i głoski - próby analizy słuchowej: sylabowej i głoskowej. Wyodrębnianie samogłosek na początku i na końcu wyrazu.

Próby syntezy słuchowej i wzrokowej - tworzenie wyrazów z usłyszaných sylab oraz odczytywanie wyrazów przez łączenie poznanych liter i części wyrazów.

Przepisywanie i próby pisania z pamięci prostych wyrazów, takich jak: "i", "a", "to", "jest", użytych w poznanych zdaniach, wyszukiwanie tych wyrazów w tekście.

Rozpoznawanie na etykietach nazw dni tygodnia oraz własnego imienia, a w indywidualnych przypadkach imienia i nazwiska lub pierwszej jego litery.

Odwzorowywanie lub pisanie: własnego imienia z pierwszą literą nazwiska lub imienia i nazwiska.

### V rok nauczania

### Ć w i c z e n i a w m ó w i e n i u

Swobodne i dowolne wypowiedzianie się dzieci na temat aktualnych wydarzeń i zjawisk. Wyróżnianie cech obserwowanych przedmiotów i zjawisk.



Omawianie treści oglądanych obrazków. Nadawanie tytułów obrazkom. Pamięciowe przyswajanie wierszy i tekstów piosenek.

Próby formułowania krótkich pytań i odpowiedzi na nie.

Ćwiczenia artykulacyjne wdrażające do poprawnego wymawiania wyrazów, szczególnie z głoskami: sz, cz, rz, dz, dż, dź.

Ć w i c z e n i a w c z y t a n i u i p i s a n i u

Słuchowe i wzrokowe wyodrębnianie wyrazów w zdaniach pojedynczych prostych.

Synteza słuchowa wyrazów według sylab i według głosek, próby analizy słuchowej.

Analiza i synteza wzrokowa według liter i sylab łatwych prostych wyrazów.

Odwzorowywanie lub przepisywanie wyrazów oraz prostych, łatwych zdań.

Pisanie własnego imienia i nazwiska /indywidualnie tylko odwzorowywanie lub przepisywanie/.

Powtórzenie, poszerzenie i utrwalenie ćwiczeń z poprzednich lat nauczania.

#### VI rok nauczania

Ć w i c z e n i a w m ó w i e n i u

Wypowiedzi kilkuzdaniowe na podstawie przeżyć.

Omawianie historyjek obrazkowych. Nadawanie tytułów pojedynczym obrazkom oraz prostym historyjkom obrazkowym, złożonym z trzech do czterech obrazów. Ustalanie kolejności zdarzeń przez logiczne porządkowanie obrazków pod kierunkiem nauczyciela.

Próby zbiorowego układania krótkich opowiadań na podstawie bliskich dziecku wydarzeń i przeżyć.

Uczenie na pamięć wierszyków i tekstów piosenek związanych z aktualnymi wydarzeniami.

Ćwiczenia artykulacyjne wdrażające do wyraźnego i poprawnego wymawiania wyrazów i zdań.

Stosowanie poprawnych form fleksyjnych.

Ćwiczenia w czytaniu i pisaniu

Analiza i synteza słuchowa według sylab i głosek.

Analiza i synteza wzrokowa wyrazów według liter i sylab.

/wprowadzenie dalszych głosek i liter/. Czytanie prostych wyrazów oraz indywidualne próby czytania prostych zdań dwu, trzy, czterowyrazowych.

Indywidualne próby przepisywania wyrazów i zdań pod kierunkiem nauczyciela.

Próby pisania z pamięci i ze słuchu wyrazów o fonetycznej pisowni. Ćwiczenia w pisaniu wielką literą imienia, nazwiska i adresu ucznia. Wdrażanie do kształtnego i czystego pisania liter i wyrazów.

Próby grupowania wyrazów wokół poznanych części wyrazowych, np. "ma", "mam", "mama", "mamo", "lis", "list", "listek", "dom", "domy" i inne.

## MATEMATYKA

### TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

#### IV rok nauczania

Określanie wzajemnego położenia dwóch lub trzech przedmiotów i kierunku w przestrzeni

Nad - pod, obok - między - przy, wyżej - niżej - w górę - w dół, na lewo - na prawo.

Wyodrębnianie cech wielkościowych i ich porównywanie

Duży - mały, większy - mniejszy - tej samej wielkości, długi - krótki, gruby - cienki.

## O r i e n t a c j a w s t o s u n k a c h c z a s o w y c h

Teraz - potem; określanie pory dnia /rano, południe, wieczór, dzień, noc/ oraz następstw dni /wczoraj, dziś, jutro/; nazwy dni tygodnia w odpowiedniej kolejności, nazwa miesiąca i aktualnej pory roku; porównywanie czasu trwania różnych czynności: długo - krótko, dłużej - krócej, szybciej - wolniej; odczytywanie pełnych godzin na zegarze /2 - 5 przypadków/, związanych z określonymi czynnościami i sytuacjami.

## Z a z n a j o m i e n i e z n a z w a m i p r o s t y c h f i g u r g e o m e t r y c z n y c h

Koło, prostokąt, trójkąt. Ćwiczenia w rozpoznawaniu poznanych figur, układanie poznanych figur z patyczków, rysowanie ich według szablonu. Układanie określonych konstrukcji i kompozycji z poznanych figur.

## W y o d r ę b n i a n i e i t w o r z e n i e z b i o r ó w p r z e d m i o t ó w

Klasyfikacja przedmiotów w zbiory według cech jakościowych /koloru, wielkości, kształtu geometrycznego itp./.

Klasyfikacja zbiorów według liczebności ich elementów /od 1 do 5 elementów/. Porównywanie liczebności dwóch zbiorów przez łączenie ich elementów w pary, po jednym elemencie z każdego zbioru. Odzworowywanie zbiorów za pomocą prostych symboli graficznych /np. rysowanie/.

Porządkowanie zbiorów według ich liczebności w kolejności wzrastającej i malejącej.

Rozkładanie zbiorów na podzbiory rozłączne /na materiale konkretnym/ oraz liczenie ich elementów i ponowne łączenie - jako przygotowanie do dodawania.

## W s t ę p n e z a p o z n a n i e z l i c z b a m i o d 1 d o 5

Określanie liczebności zbioru przedmiotów liczbą napisaną

na kartoniku. Odzworowywanie cyfr od 1 do 5. Tworzenie zbiorów równolicznych i przeliczanie ich elementów od 1 do 5.

Poznanie liczb porządkowych.

Próby dodawania i odejmowania w zakresie 5 /bez zapisu/ przez doliczanie i odliczanie /najpierw po 1/.

Rozróżnianie monet 1 zł, 2 zł, 5 zł.

#### V rok nauczania

P o w t ó r z e n i e i u t r w a l e n i e m a t e r i a ł u z k l a s p o p r z e d n i c h

Dalsze systematyczne ćwiczenia w określaniu stosunków przestrzennych, cech wielkościowych oraz pojęcia czasu.

P o z n a n i e l i c z b d o 10

Liczenie w zakresie 5. Ćwiczenia w pisaniu cyfr od 1 do 5. Rozkładanie danej liczby w zakresie 5. Dodawanie i odejmowanie w zakresie 5. Ujmowanie działań w formułę słowną i graficzną. Liczenie przedmiotów w zakresie 10. Tworzenie zbiorów równolicznych w zakresie 10 i przeliczanie ich elementów.

L i c z e n i e p i e n i ę d z y

Monety 1 zł, 2 zł, 5 zł. Wyróżnianie ich w zbiorach monet i nazywanie. Rozpoznawanie monety 10 zł. Ćwiczenia na doliczanie i odliczanie za pomocą monet w zakresie 5. Rozkładanie liczb na składniki za pomocą monet w zakresie 5.

J e d n o s t k i c z a s u i i n n y c h m i a r

Zegar - pełne godziny /większość/. Odczytywanie godzin i kojarzenie ich z porą dnia i określonymi czynnościami.

Tydzień - dni tygodnia, ich kolejność. Proste związki między jednostkami czasu: dzień, tydzień, miesiąc.

Litr. Kilogram.

Z a s t o s o w a n i a p r a k t y c z n e

Rozpoznawanie w otoczeniu kształtów poznanych figur geometrycznych, kreślenie ich według szablonów.

Działalność praktyczna związana z kupowaniem i płaceniem.  
Rozwiązywanie prostych zadań tekstowych dotyczących różnych  
sytuacji życiowych. Praktyczne rozpoznawanie numerów środków  
lokomocji miejskiej.

#### VI rok nauczania

P o w t ó r z e n i e i u t r w a l e n i e d z i a ł a ń

Dodawanie i odejmowanie w zakresie 5. Wyodrębnianie i tworzenie  
zbiorów przedmiotów oraz liczenie ich elementów w zakresie 10.

D z i a ł a n i a w z a k r e s i e 10

Liczenie w zakresie 10. Ćwiczenia w pisaniu liczb do 10.  
Dodawanie i odejmowanie liczb w zakresie 10 na materiale konkretnym.  
Rozumienie znaków "+", "-", "=", zapis działań.

L i c z e n i e p i e n i ę d z y

Moneta dziesięciozłotowa. Liczenie monet w zakresie 10.  
Ćwiczenia na poznanie równowartości monet w zakresie 10 zł  
/np. 2 zł to 1 zł i 1 zł, 5 zł to 5 razy po 1 zł, 10 zł to 2 razy  
po 5 zł lub to 10 jednozłotówek.../

Płacenie tej samej kwoty różnymi monetami.

Wstępne zapoznanie z dwudziestozłotówką.

J e d n o s t k i c z a s u i i n n y c h m i a r

Zegar - pełne godziny. Kojarzenie określonych czynności  
z daną godziną. Ćwiczenia w odczytywaniu pełnych godzin i nie-  
których "pół godzin". Nazwy miesiący i pór roku - ich kolejność.  
Wstępne zapoznanie z kalendarzem - rok. Próby odczytywania na  
kalendarzu daty /indywidualnie/. Znajomość daty urodzenia -  
dnia i miesiąca.

Ważenie z użyciem odważnika 1 kg. Porównywanie ważonych przedmio-  
tów.

Metr - przybliżona znajomość 1 metra.

## Z a s t o s o w a n i a p r a k t y c z n e

Działalność praktyczna związana z kupowaniem i płaceniem, ze szczególnym zwróceniem uwagi na wartość pieniędzy i równowartość różnych monet. Praktyczne zadania na kupno i sprzedaż. Praktyczne rozpoznawanie numerów środków lokomocji miejskiej. Nazywanie poznanych figur geometrycznych i próby rysowania ich przy użyciu linijki.

### PLASTYKA

#### TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

##### IV rok nauczania

#### T e c h n i k i p r a c y i m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e i m a ł o w a n i e. Rysowanie prostych i kolistych linii w rytmicznych układach. Zestawianie znanych elementów w rytmiczne szeregi. Próby ilustrowania scen i wydarzeń z życia /np. na wycieczce do lasu, do sadu, stragan z warzywami, kiosk z kwiatami/.

Praca indywidualna i zespołowa - rysowanie i malowanie kredkami, farbami klejowymi i plakatowymi na małych i dużych arkuszach papieru. Używanie pędzli różnej grubości.

Prace o charakterze dekoracyjnym: szlak ozdobny, dywanik.

W y d z i e r a n i e i w y c i n a n i e. Prace na temat: kwiaty, owoce, warzywa, zwierzęta, postacie ludzkie. Kompozycje płaskie. Prace okolicznościowe - ozdobne laurki z okazji Dnia Wojska Polskiego, Dnia Kobiet, Dnia Matki itp.

S t e m p l o w a n i e. Odtwarzanie kompozycji według wzoru i kompozycji dowolnych przy użyciu stempla z ziemniaka, tuszu i farby.

L e p i e n i e, m o d e l o w a n i e i u k ł a d a n i e. Formowanie z gliny, plasteliny, modeliny, masy solnej, masy papierowej przedmiotów i sylwetek o różnych kształtach.



Suszenie i malowanie wytworów z niektórych mas.

Prace zespołowe: park, las, zagroda, stragan.

Budowanie z klocków i elementów konstrukcyjnych.

Układanie kompozycji mozaikowych z gotowych elementów według wzoru i w sposób dowolny.

Nawlekanie koralików w ustalonym rytmie kolorystycznym i według własnych pomysłów dzieci.

### Ć w i c z e n i a k o l o r y s t y c z n e

Odróżnianie barw podstawowych. Wprowadzenie niektórych barw pochodnych. Wyodrębnianie danego koloru spośród innych.

### S p r a w n o ś c i o r g a n i z a c y j n e

Współdziałanie w zespole kilkuosobowym. Pobieranie materiałów, przyborów i narzędzi do zajęć. Sprzątanie i porządkowanie miejsca pracy. Pomoc nauczycielowi w przygotowaniu materiałów do zajęć.

### V rok nauczania

#### T e c h n i k i p r a c y i m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e i m a l o w a n i e. Posługiwanie się różnego rodzaju kredkami i ołówkiem. Rysowanie patykami.

Malowanie farbami klejowymi i plakatowymi na dużych i małych płaszczyznach przy użyciu różnej grubości pędzli.

Przedstawianie przedmiotów, roślin, ludzi i zwierząt oraz wydarzeń związanych z życiem codziennym, np. owoce, warzywa, zabawki, sklep spożywczy, stragan z owocami, las, praca na działce, sad.

Próby przedstawiania elementów ruchu w twórczości plastycznej.

W y d z i e r a n i e i w y c i n a n i e. Wydzieranie i wycinanie według narysowanych konturów i bez rysunku pomocniczego. Kompozycje płaskie z papieru, kartonu, odpadów tekstylnych. Tworzenie kompozycji wydzierankowych w narysowanych konturach i kompozycji dowolnych. Naklejanie.

Sklejanie wyciętych elementów /budki dla psa, domki, karmnik/.

**S t e m p l o w a n i e.** Kompozycje dowolne i według wzoru za pomocą stempli z ziemniaka i miękkich tworzyw.

**L e p i e n i e i m o d e l o w a n i e.** Jak w roku ubiegłym oraz przedmiotów użytkowych: wazoników, talerzy, popiołniczek.

**T e c h n i k i ł ą c z o n e.** Prace z różnych tworzyw, np. masa plastyczna, papier, ścinki różnych tkanin, odpady "kaszy, ryżu. Tematyka prac: laurki, gazetka ścienna, dekoracja klasy; kompozycje dowolne bez określonego tematu.

### Ć w i c z e n i a k o l o r y s t y c z n e

Mieszanie dwóch kolorów w celu otrzymania pochodnego /np. czerwony z żółtym, czerwony z niebieskim, niebieski z żółtym/. Odróżnianie barw podstawowych i pochodnych.

Praca z użyciem kilku kolorów.

### S p r a w n o ś c i o r g a n i z a c y j n e

Prawidłowe posługiwanie się materiałami, przyborami i narzędziami. Temperowanie kredek i ołówek. Rozrabianie farb klejowych. Przestrzeganie ładu i porządku na stanowisku pracy. Współdziałanie w zespole. Porządkowanie stanowiska pracy i klasy.

## VI rok nauczania

### T e c h n i k i p r a c y i m a t e r i a ł y

Ilustrowanie czynności wykonywanych w czasie pracy przez ludzi dorosłych, czynności i zabaw dzieci, przedstawianie przedmiotów i wydarzeń związanych z codziennym życiem. Próby przedstawiania ludzi i zwierząt w ruchu.

Prace dowolne bez określonego tematu.

**R y s o w a n i e** - kredą, kredkami, węglem, flamastrem.

**M a l o w a n i e** - farbami plakatowymi, klejowymi, akwarelowymi. Rozrabianie akwareli wodą.

Wydzieranie i wycinanie - formy płaskie i przestrzenne z papieru, kartonu i ścinków tekstylnych.

Techniki łączone - przykładowo: rysowanie patykiem na podkładzie wykonanym klejówką, naklejanie obrazków na deseczki, wygładzanie boków deseczek, malowanie lub lakierowanie.

Lepienie i modelowanie - z mas papierowych, gliny, plasteliny, materiałów i tworzyw różnych /liście, gałązki, kasztany, żółędzie, szyszki/. Wykonywanie sylwetek ludzi i zwierząt w postaci statycznej. Wykonywanie różnych prac użytkowych /talerzyki, wazony/.

### Cwiczenia kolorystyczne

Uzyskiwanie danego koloru przez mieszanie dwóch innych barw. Rozjaśnianie koloru przez dodanie bieli kryjącej. Przyciemnianie barw. Dowolne kompozycje kolorystyczne. Odróżnianie i stosowanie wzbogaconej skali barw.

### Sprawności organizacyjne

Udział w zespołowych pracach plastycznych, np. zespołowe wykonywanie dekoracji, gazetki ściiennej, makiety. Pełnienie dyżurów porządkowych w sali.

MUZYKA Z RYTMIKĄ

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

IV rok nauczania

Ćwiczenia rytmiczne i metryczne

Doskonalenie marszu z unoszeniem kolan w górę. Nauka stawiania stopy z palców. Wprowadzenie nowych rytmów mieszanych /np. cztery ósemki i ćwierćnuta oraz odwrotnie albo dwie ósemki i dwie ćwierćnuty/. Próby rytmicznego biegu w tempie ósemek.

Bardzo proste kierunkowe układy ruchowo—rytmiczne z elementami marszu w gromadzie, marszu w kole, obrotu, zwrotu i zatrzymania w rytmie miarowym.

Powtarzanie na perkusji /za nauczycielem/ opracowanych, bardzo prostych jednotaktowych rytmów po kilkakrotnym powtórzeniu ich przez nauczyciela. Próba akcentowania w metrum  $\frac{2}{4}$ .

Ćwiczenia dynamiczne iagogiczne

Rozróżnianie, ilustrowanie i nazywanie w języku polskim natężeń dźwięków: głośno - cicho /forte - piano/ oraz stosowanie ich na polecenie słowne. Wprowadzenie natężenia dźwięku pośredniego między forte a piano określonego słowem "zwyczajnie"; naśladowanie i ilustrowanie trzech rodzajów dynamiki w grze na perkusji, sposobie chodzenia, klaskania i mówienia. Wykonywanie ćwiczeń w różnych tempach /wolne, szybkie/, przyspieszanie i zwalnianie, zwalnianie i przyspieszanie.

Ćwiczenia hamujące - pobudzające

Hamowanie ruchów na przerwę w muzyce i wznawianie ich na pojawienie się muzyki lub innych umówionych znaków i sygnałów.

Skracanie czasu reakcji pomiędzy kolejnymi zahamowaniami i pobudzeniami.

## Ćwiczenia autoorientacji i orientacji przestrzennej

Naśladowanie wykonywanych przez nauczyciela rytmicznych ruchów w różny sposób, w niezbyt długich okresach czasu /np. 4 klaśnięcia, 4 uderzenia o uda, tupnięcia/.

## Ćwiczenia słuchowe

Poznanie nowych zjawisk akustycznych /m. in. w formie zagadek/. Rozpoznawanie barw dźwięków, wskazywanie i nazywanie ich źródła: głos żeński, męski, różne instrumenty perkusyjne, dęte, strunowe. Odróżnianie i ilustrowanie ruchem dźwięków skrajnych /bardzo niskich i bardzo wysokich/.

## Ćwiczenia głosowe

Wymawianie pojedynczych słów na jednym wydechu. Rytmizowana mowa ćwiczonych słów /mowa szeptem, głośno, staccato, legato/ - indywidualnie i zbiorowo. Melodyzacja mowy na dźwięku o określonej wysokości lub dwu sąsiednich dźwiękach /np.  $g_1$  -  $a_1$ /.

Powtarzanie głosem bardzo prostych motywów za nauczycielem /np. śpiewanie imion dzieci, które nauczyciel wskaże/. Próby towarzyszenia w czasie śpiewu nauczyciela w charakterystycznych miejscach piosenek, np. refren.

## Gra na instrumentach perkusyjnych

Towarzyszenie melodii w rytmie miarowym. Próby gry na melodycznych instrumentach - zabawkach. Umiejętność wydobywania dźwięków dowolnych. Uderzanie w kolejne płytki lub klapki.

Ćwiczenie dyscypliny gry zespołowej.

## Słuchanie muzyki

Słuchanie piosenek dostosowanych do możliwości odbiorczych dzieci. Słuchanie wybranych piosenek z płyt nagranych do użytku przedszkoli. Próby słuchania audycji radiowych dla przedszkoli i klas niższych.

## T a ń c e r e g i o n a l n e

Ćwiczenia tanecznych elementów ruchowych chodu, biegu, kroków dostawnych, cwału, podskoków, przytupów, klęków. Opracowanie łatwych tańców regionalnych, np. "Stara baba", "Litera".

### V rok nauczania

#### Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Dalsze doskonalenie marszu /podnoszenie kolan, stawianie stopy z palców/. Doskonalenie rytmicznego biegu w tempie ósemek. Lekki bieg na palcach. Powtarzanie rytmów mieszanych i wprowadzenie nowych /np. ćwierćnuta, dwie ósemki i ćwierćnuta albo dwie ćwierćnuty i półnuta oraz inne/.

Opracowanie podanych rytmów różnymi sposobami /gra na instrumentach perkusyjnych, rytmizowana mowa, naśladowanie podanych motywów melodycznych/. Powtarzanie za nauczycielem bardzo prostych jednotaktowych rytmów po kilkakrotnym powtórzeniu ich przez niego. Naśladowanie ruchów nauczyciela na mocną część taktu w metrum  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ . Przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą w miejscu na mocną część taktu w metrum  $\frac{3}{4}$  i  $\frac{4}{4}$  /korelacja z tańcem/.

Łatwe układy ruchowo — rytmiczne z uwzględnieniem prostych form współdziałania między dwójgiem lub trójgiem dzieci, w znanych układach porządkowych /rząd, szereg, koło/.

#### Ć w i c z e n i a a g o g i c z n e i d y n a m i c z n e

Rozróżnianie, ilustrowanie i nazywanie /w języku polskim/ oraz wykonywanie na polecenie słowne natężeń: głośno, zwykle, cicho. Wzbogacanie form realizacji natężenia dźwięku i uwrażliwianie słuchu na coraz subtelniejsze różnice natężenia.



Utrwalanie tempa marszu. Kontynuowanie klaskania lub marszu z zachowaniem tempa w nieco dłuższych /2 takty/ okresach wyłączania muzyki. Zróżnicowanie tempa w różnych formach ruchowych.

#### Ć w i c z e n i a h a m u j ą c o - p o b u d z a j ą c e

Kontynuowanie ćwiczeń z poprzednich lat nauczania. Skracanie czasu reakcji pomiędzy kolejnymi zahamowaniami i pobudzeniami.

Dośkonalenie precyzji umówionej reakcji /np. prawidłowość postawy, dokładność zwrotu itp./.

#### Ć w i c z e n i a a u t o o r i e n t a c j i i o r i e n t a c j i p r z e s t r z e n n e j

Wprowadzenie do ćwiczeń naśladowczych prostych i krótkich rytmów mieszanych. Wykonywanie ruchów określonych słowami, jako sprawdzian rozeznania w schemacie własnego ciała /rytmiczne dotykanie nogi, głowy itp./. Próby wprowadzenia orientacji i nazywania słownego stron: prawa - lewa, na własnym ciele. Ćwiczenia umiejętności ustawiania się w różnych punktach sali, w różnym porządku /szereg, pary, rząd, koło/.

#### Ć w i c z e n i a s ł u c h o w e

Rozpoznawanie i ilustrowanie ruchem dźwięków rejestrów skrajnych oraz próby różnicowania dźwięków średnich pod względem wysokości. Rozpoznawanie dobrze znanych melodii.

#### Ć w i c z e n i a g ł o s o w e

Śpiewanie melodii na zgłoskach la, lo, lu /skali  $c_1 - a_1$ /. Śpiew legato, staccato, głośny, cichy; indywidualny i zbiorowy. Śpiewanie łatwych piosenek.

#### G r a n a i n s t r u m e n t a c h p e r k u s y j n y c h

Odtwarzanie krótkich motywów na instrumentach perkusyjnych. Towarzyszenie muzyce w rytmie miarowym. Zaznaczanie akcento-

wanej pierwszej części taktu. Kształtowanie dyscypliny gry zespołowej.

#### S ł u c h a n i e m u z y k i

Rozwijanie umiejętności słuchania muzyki. Słuchanie muzyki żywej i mechanicznej. Słuchanie radiowych audycji muzycznych dla klasy I i II szkoły masowej.

#### T a ń c e r e g i o n a l n e

Ćwiczenia tanecznych elementów ruchowych - jak w czwartym roku nauki. Opracowanie nowych tańców regionalnych, np. "Żegnany", "Czyżyk", "Nie chcę cię znać".

### VI rok nauczania

#### Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Dośkonalenie pod względem formy i rytmu marszu i marszu w miejscu. Próby marszu tyłem. Powtarzanie rytmów mieszanych z próbą ich realizacji w marszu. Nowe rytmy mieszane, np. cztery ósemki i półnuta, dwie ósemki, ćwierćnuta, półnuta. Powtarzanie za nauczycielem jednotaktowych rytmów mieszanych po ich 2-4-krotnym usłyszeniu. Zespołowa realizacja rytmów jedno- i dwutaktowych /np. klaskanie w ręce drugiego dziecka/. Układy ruchowo — rytmiczne z poznanymi rytmami i formami ruchu.

#### Ć w i c z e n i a d y n a m i c z n e i a g o g i c z n e

Określanie dynamiki poszczególnych części piosenek, tańców i utworów instrumentalnych. Dalsze ćwiczenia tempa bez zmian - w dłuższych okresach wyłączenie muzyki. Określanie i realizowanie ruchem różnego tempa /wolne, średnie, szybkie/.

#### Ć w i c z e n i a h a m u j ą c o - p o b u d z a j ą c e

Kontynuowanie ćwiczeń z poprzednich lat nauczania, wzbogacanie ich form oraz podnoszenie sprawności i precyzji wykonania.

Skracania czasu reakcji pomiędzy kolejnymi pobudzeniami i zahamowaniami.

Wprowadzenie do jednego ćwiczenia dwóch różnych sygnałów połączonych z dwoma różnymi reakcjami /np. sygnał na zwrot w marszu i sygnał na siad na podłodze/.

### Ć w i c z e n i a a u t o o r i e n t a c j i i o r i e n t a c j i p r z e s t r z e n n e j

Ćwiczenia odwzorowywania ciałem postaw i figur przedstawionych na rysunku lub naśladownictwo ruchów demonstrowanych przez nauczyciela. Wprowadzenie i nazywanie stron: prawa - lewa na własnym ciele. Doskonalenie umiejętności orientowania swojego ciała w odniesieniu do stałych punktów sali oraz ustawianie się w różnych jej punktach w dwuszeregu.

### Ć w i c z e n i a s ł u c h o w e

Rozpoznawanie znanych piosenek po melodii. Próby rozróżniania tonacji durowych i mollowych /wesołych i smutnych/. Próby rozróżniania i ilustrowania ruchem melodii wznoszących i opadających.

### G r a n a i n s t r u m e n t a c h p e r k u s y j n y c h

Prosty akompaniament perkusyjny do śpiewanych ćwiczeń na zgłoskach la, lo, lu i fragmentów piosenek.

Gra na cymbałkach, uderzanie w płytki kolejno, bliskie i skrajne /w wolnym tempie/.

Akompaniament do piosenki przez uderzanie jednej płytki na cymbałkach.

### Ś p i e w

Realizacja ćwiczeń głosowych - jak w klasie V.  
Uczenie piosenek o zrozumiałych tekstach literackich, pogłębiających treści związane z otaczającą rzeczywistością.

z poznawaniem przyrody; uczenie piosenek patriotycznych, wojskowych i ludowych; harcerskich. Prezentowanie poznanych piosenek na uroczystościach klasowych, szkolnych i spotkaniach międzyszkolnych.

#### S ł u c h a n i e   m u z y k i

Słuchanie wybranych utworów z płytoteki szkolnej dla klas I - IV szkoły masowej. Określanie słowem niektórych elementów muzycznych, dotyczących tempa, dynamiki, charakteru utworu /smutny - wesoły/, instrumentu, na którym wykonany jest utwór.

#### T a ń c e   r e g i o n a l n e

Utrwalanie i doskonalenie ćwiczeń z IV i V roku nauczania. Ćwiczenia obrotów, ruchów ramion, głowy, tułowia; kierunków ruchu.

Opracowanie dalszych tańców regionalnych, np. "Zagrodnik".

KULTURA FIZYCZNA

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

IV rok nauczania

ZABAWY I GRY RUCHOWE

O r i e n t a c y j n o - p o r z ą d k o w e

Zabawy doskonalące umiejętność szybkiego reagowania na umówione sygnały lub sygnały akustyczne. Zmiany miejsc zespołami i pojedynczo. Wykonywanie określonych zadań porządkowych podczas zajęć.

Przykłady zabaw: "dobierz sobie parę", "powódź", "wywoływanka", "znajdź swój kolor", "kto zmienił miejsce", "piesi i samochody".

Chody na czworakach z przekraczaniem przeszkód. Naśladowanie w zabawach chodów i skoków zwierząt.

Przykłady zabaw: "koty na płoty", "żabki na łące", "zajęczki w kapuście", "psy i koty", "czaty na czworakach".

B i e ż n e

Zabawy kształtujące umiejętność biegu jednokierunkowego i wielokierunkowego po prostej i po krzywiźnie, z zatrzymaniem się, z omijaniem przeszkód.

Przykłady zabaw: "przynieść piłkę", "gonitwa za woreczkiem", "berek", "wyścig z przekładaniem obręczy", "dzień i noc".

R z u t n e

Zabawy z zastosowaniem rzutów na odległość i do celu. Podania, rzuty i chwytaki piłek w miejscu. Rzuty piłeczkami do celu poziomego i pionowego, np. do obręczy zawieszanej na wysokości 1,5 m.

Przykłady zabaw: "król strzelców", "obrona twierdzy", "piłka w kole". Dwa ognie uproszczone. Ringo uproszczone.

Zabawy doskonalące umiejętność odbicia się jednonóż oraz obunóż w przód i w górę. Doskonalenie przeskoków ponad płaskimi przeszkodami /skakanki, szarfy, woreczki, piłki/.

Przykłady zabaw: "kto przeskoczy szarfę", "skoki zajęczka", "zajęczki w ogrodzie", "bocian i żabki".

#### Z m o c o w a n i e m

Mocowanie się bezpośrednio z przeciwnikiem i przez przybór, np.: "jeniec", "ryby w sieci", "w cztery strony świata".

#### Z a b a w y n a ś n i e g u

Spacer i wycieczki z zastosowaniem chodów po ścieżkach i śladach, chodów drogą najkrótszą do wyznaczonego punktu. Sypanie kopców, przechodzenie przez kopce i nierówności terenowe. Lepienie różnych brył śniegowych. Zabawy śnieżkami z zastosowaniem rzutów do celu i na odległość, np.: "kto trafi", "celowanie do określonego punktu".

### GIMNASTYKA

#### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Zbiórka w szeregu, w rzędzie, dwuszeregu. Równanie w szeregu przy linii. Zwroty w lewo, w prawo, w tył. Przestrzeganie porządku i bezpieczeństwa przy przygotowaniu przyrządów do ćwiczeń.

#### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Ćwiczenia ramion - skurcze, wyprosty, rzuty, wznosy i opusty. krążenia i wymachy, ćwiczenia złożone, np.: "służba drogowa", "rozbijanie kamieni", "lokomotywa".

Ćwiczenia nóg - wspięcia i przysiady, rozkroki, wykroki, wypady, wymachy, np.: "ważenie soli", "sprężyna", "galop", "pajac".

Ćwiczenia głowy i szyi - skłony, skręty i krążenia, np.: "dzięcioł kuje", "lustro", "rasowe konie".



Ćwiczenia tułowia - skłony w przód - "ukłon pajaca z drewna",  
"wyrzucanie kamieni z boiska"; skłony w tył - w leżeniu przodem  
wyprosty ramion splecionych z tyłu, skręty głowy, skłony w tył  
w siadzie skrzyżnym;

ćwiczenia mięśni pośladkowych - w leżeniu przodem uginanie kolan  
i unoszenie nóg, nożyce nogami, wymachy lewą i prawą nogą;

ćwiczenia mięśni brzucha - z leżenia tyłem zamach ramion i siad  
ugięty, wznos nóg ugiętych do leżenia przewrotnego;

opady tułowia: w siadzie skrzyżnym, w siadzie klęcznym, w stanie  
rozkrocznym;

skłony w bok - w rozkroku, w klęku /"stary zegar", "dzwon"/;  
skrętoskłony - czyszczenie prawego buta lewą ręką i lewego prawą.

#### Ć w i c z e n i a u z y t k o w e

Ćwiczenia równowagi - w biegu zatrzymania w postawie równo-  
ważnej. Przekraczanie przeszkód około 30 cm wysokich. Siad rów-  
noważny. Waga przodem. W stanie na palcach wytrzymanie z zamknię-  
tymi oczami. Przejście po listwie ławeczki przodem i bokiem.

Ćwiczenia zwinności - bieg z podnoszeniem przyborów. Leżenie  
przerzutne. Przewroty skulone w tył i w przód. Tory przeszkód.

Półzwisy, zwisy, wspinanie i podpory - w stanie na drabince  
wymachy jedną ręką. Wspinanie się na drabinki. W przysiadzie  
zwieszonym tyłem do drabinki uginanie kolan /"krzesółko"/.  
W stanie na drugim szczeblu drabinki nachwyt dosiężny, rozkroki  
i łączenie nóg /"nożyce"/. W zwisie na drabince wahania w bok.

Biegi - bieg z pałeczką sztafetową bez przekazywania po  
prostej i po obwodzie koła. Wyścigi bieżne na sygnał z linii  
startu za linię mety. Różne ćwiczenia wolne ramion i nóg z  
przyspieszaniem tempa i zwalnianiem, aż do zatrzymania, np.  
klaskanie, przytupy.

Rzuty - rzuty z miejsca na odległość prawą i lewą ręką.  
W staniu rzuty oburęcz zza głowy piłką do 1 kg.

Próby podań i chwytów piłki w dwójkach w ruchu.

Skoki - skoki w dal z miejsca i z rozbiegu. Zeskoki w głąb z niskich przyrządów.

### Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

W siadzie prostym podpartym rozstawianie palców stóp /jak wachlarzyk/ i ściągnięcie. W leżeniu tyłem z ugiętymi i odwiedzionymi kolanami klaskanie stopami /można trzymać dłońmi za kostki/. Krótki marsz drobnymi kroczkami w wysokim wspięciu na palcach i z prostymi kolanami. W leżeniu przodem z ugiętymi kolanami, próby uniesienia na przemian prawego i lewego kolana /bez odrywania bioder/. W pozycji opartej o ścianę przyciskanie kręgosługa do ściany.

### Ć w i c z e n i a o d d e c h o w e

W pozycjach stojących i leżeniu tyłem /ze skurczem nóg i wsparciem stóp o podłoże/ ćwiczenia oddechowe, np.: "rośnięcie ciasta", "nadymanie balona", "naśladowanie syczenia samowaru", "pianie koguta", "łopotanie chorągiewki na wietrze", "gaszenie świecy".

## V rok nauczania

### ZABAWY I GRY RUCHOWE

#### O r i e n t a c y j n o - p o r z ą d k o w o

Reagowanie na różnorodne znaki i sygnały. Zbiórki i ustawienia w dwurzędzie i dwuszeregu. Powrót do kolumny na poprzednie miejsce.

Ćwiczenia spostrzegawczości, np. poszukanie swojego koloru. Wykonywanie określonych zadań porządkowych w czasie zajęć.

Przykłady zabaw: "znajdź swój znaczek", "znajdź swój kolor". "semafor", "kto szybciej dobiegnie do wyznaczonego punktu i przyjmie określoną postawę", "dzieci do domu", "dzieci na spacer".

## N a c z w o r a k a c h

Chody i biegi w różnym tempie i w różnych kierunkach. Zabawy z przekraczaniem przeszkód, zastosowaniem chodów po szerokiej płaszczyźnie ławeczki.

Przykłady zabaw: "pieski na spacer", "pieski do domu", "polowanie na zajęczki", "chód kulawego lisa", "wyścigi na czworakach".

## B i e ż n e

Zabawy utrwalające umiejętność biegu jednokierunkowego i wielokierunkowego po prostej, po obwodzie koła i na krzywiznach. Bieg z zatrzymywaniem się, omijaniem przeszkód, podnoszeniem przyborów.

Przykłady zabaw: "wyścigi z przekładaniem obręczy", "berek z przysiadem", "kto prędzej dookoła", "wyścig z omijaniem".

## R z u t n e

Zabawy z zastosowaniem rzutów na odległość i do celu. Doskonalenie podań, rzutów i chwytów w miejscu. Podania, rzuty i chwyt piłki w marszu po obwodzie koła. Celowanie do tarczy o wymiarach 50 cm z odległości 4 m.

Przykłady zabaw: "szkoła piłek", "celowanie do tarczy", "toczenie piłki do celu", "poczta", "piłka górna w rzędach", "wyścig piłek w siadzie".

## S k o c z n e

Zabawy z odbiciem się z rozbiegu jednonóż oraz obunóż w miejscu, w przód i w górę. Zabawy z pokonywaniem różnych przeszkód w sposób dowolny /wysokość do 30 cm /.

Przykłady zabaw: "marsz pajaców", "spłoszone wróbelki", "skoki żabki", "karuzela".

## Z m o c o w a n i e m

W dwójkach walka o poruszenie z miejsca przeciwnika chwytem za nadgarstek.

Przeciąganie się w szeregach z chwytem na haczyki pod łokcie /"Walka w łańcuchu"/.

### Z a b a w y n a ś n i e g u

Zabawy i ćwiczenia spostrzegawczości i orientacji w terenie, np.: "wyszukiwanie śladów", "tropy na śniegu", "zgadnij, kto szedł". Współzawodnictwo zespołowe i indywidualne w budowaniu różnych brył ze śniegu. Lepienie śnieżek i rzuty do celu na odległość lewą i prawą ręką. Zabawy bieżne w formie sztafet z omijaniem przeszkód uformowanych ze śniegu.

### GIMNASTYKA

#### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Zbiórki w szeregu, w rzędzie, w kole. Ustawianie się w dwójkach. Zwroty w miejscu i w marszu. Zatrzymywanie się na komendę.

Przestrzeganie porządku i zasad bezpieczeństwa przy ustawianiu przyrządów do ćwiczeń.

#### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Ćwiczenia ramion - luźne wymachy, unoszenie w górę, skurcze i wyprosty, dowolne krążenie, klaskanie nad głową; doskonalenie pozycji wyjściowych już opanowanych, siad klęczny.

Ćwiczenie nóg - przyjmowanie z postawy stojącej - pozycji rozkroczonej, przysiadu podpartego - klęku obunóż i jednonóż; rytmiczne wpięcie na palce; chody z wysokim unoszeniem kolan; podkoki w miejscu z odbicia obunóż; podskoki zwarte i rozkroczone w miejscu.

Ćwiczenia głowy i szyi - zwroty głowy w różnych kierunkach, ruchy naśladowujące różne czynności „wahadło zegara”, „ptaszki piją wodę”; ćwiczenia z użyciem przyboru, np. przejście z siadu skrzyżnago do stania i odwrotnie z woreczkiem ułożonym na głowie.

Ćwiczenia tułowia w formie ćwiczeń, zabaw z przyborami, ruchów naśladowujących pracę fizyczną - w postawie rozkroczonej,

w siadzie skrzyżnym lub klęcznym, np. w siadzie klęcznym dotknięcie czołem kolan, toczenie piłki.

Ćwiczenie mięśni brzucha - w leżeniu tyłem, jazda na rowerze, "chodzenie" dużymi krokami w powietrzu, unoszenie nóg do góry, przejście z leżenia tyłem do siadu.

Ćwiczenia mięśni grzbietu - w leżeniu przodem ręce wyciągnięte do przodu - unoszenie tułowia i rąk do góry, ręce splecione na szyi, unoszenie tułowia z utrzymaniem rąk /naśladowanie lotu samolotu/, w leżeniu na brzuchu toczenie piłki.

Skłony w bok - w siadzie skrzyżnym, klęcznym i okrocznym na ławce /"zegar ścienny", "łódki na fali"/.

Skrety i skretoskłony tułowia /przejście pod niską przeszkodą, przewijanie się w dwójkach z chwytem za rękę/.

Doskonalenie pozycji wyjściowych wyuczonych dotychczas; nauka pozycji wyjściowych - siad skulny.

#### Ć w i c z e n i a u ż y t k o w e

Ćwiczenia równowagi - obroty podskokami jednonóż. Wytrzymanie w postawie jednonóż z zamkniętymi oczami. Przejście parami po szerokich płaszczyznach ławeczek ustawionych równolegle. Waga przodem z chwytem za szczebel drabinki i bez chwytu. Przejście po ławeczce przodem i tyłem z wykonaniem półobrotu. Przejście po listwie ławeczki przodem i bokiem /próby przejścia z przyborem/.

Ćwiczenia zwinności - obroty dookoła własnej osi z zatrzymaniem się na sygnał. Podrzut piłki, obrót dookoła siebie i chwyt. Z przysiadu podpartego przewrót w przód i w tył do przysiadu podpartego. Tory przeszkód.

Półzwis, zwisy i podpory - w klęku podpartym ugięcia i wyprosty ramion. W dwójkach przenoszenie trzeciego współwiczającego /chwyt pod łokcie/. Zwis postawny przodem i tyłem na drabince. W zwisie na linie, drążku krótkotrwałe huśtanie się.

Ze stania na 3 - 4 szczeblu drabinki nachwyt na wysokości barków, ugięcia i wyprosty ramion.

Skoki - naskok zawrotny i zeskok zawrotny z niskich przyrządów /jedna część skrzyni, ławeczka/. Przeskoki zawrotne przez ławeczkę.

Zabawy z muzyką i ćwiczenia typu aerobic.

### Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

Poprawne pozycje w siadzie, staniu i chodzie; chody z wysokim unoszeniem kolan, z woreczkiem na głowie; ćwiczenia wyprostne i wzmacniające odpowiednie grupy mięśni oraz zwiększające zakres ruchomości w stawach. Próby chodu w wysokim wspięciu, na zewnętrznych krawędziach stóp; kreślenie stopami kółek i chwyt palcami stóp szarf, woreczków, skakanek.

### Ć w i c z e n i a o d d e c h o w e

Ruchy naśladowujące, np. gaszenie świecy, zapalek, syczenie zmi, dmuchanie balona.

W pozycjach niskich ćwiczenia z zastosowaniem skłonów i wyprost tułowia z jednoczesnym wdechem i wydechem.

## S P O R T Y

### E l e m e n t y l e k k o a t l e t y k i

Biegi krótkie na dystansie 30 m - w formie zabawowej i zadaniowej.

Biegi ze startu na sygnał ze słabszym i silniejszym przeciwnikiem. Ćwiczenia w poprawnym przekazywaniu pałeczki sztafetowej /dla jednego zespołu dwa tory/.

Skok w dal z miejsca z odbicia obunóż i jednonóż. Skok w dal z rozbiegu z dowolnego miejsca odbicia.

Rzut pałeczką palantową z miejsca i z rozbiegu na odległość.



## Elementy gier sportowych

Podania półgórne i górne oraz chwyty. Rzut do bramki z miejsca. W marszu prowadzenie piłki w dwójkach. Kozłowanie piłki w marszu. Rzut do kosza. "Podrywka rzucana" - gra.

## Ćwiczenia i gry rekreacyjne

Zajęcia w terenie: zabawa w "chowanego", poszukiwanie ukrytego skarbu, określenie położenia znanych obiektów.

Pokonywanie łatwych przeszkód terenowych, jak garby, rowy, zwalone pnie, nisko zwieszony gałęzie. Slalom między drzewami lub ćwiczenia na ścieżce zdrowia.

Gra w dwa ognie i ringo /uproszczone zasady/.

Ćwiczenia przygotowujące do jazdy rowerem, np. pedałowanie na cykloergometrze.

## Sane czkarsstwo

Wzajemne wożenie się na sankach w terenie płaskim. Zjazdy na wprost z niewielkich pochyłości pojedynczo i dwójkami. Podchodzenie z sankami w górę w skos.

Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa przy zjazdach i podchodzeniu z sankami.

## VI rok nauczania

### GRY I ZABAWY RUCHOWE

#### Orientacyjno - porządkowe

Zabawy z reagowaniem na różnorodne znaki i sygnały. Sprawne ustawianie się w określonym szyku i w wyznaczonych miejscach. Odliczanie i zwroty w miejscu.

Kształtowanie zespołowej odpowiedzialności przy przygotowaniu /ustawianiu/ przyrządów lub sprzętu do zajęć.

Przykłady zabaw: "znajdź swój kolor", "smafor", "skąd słychać gwizdek", "mijanie", "zbiórka według kolorów".

## N a c z w o r a k a c h

Zabawy z użyciem przyboru, np. piłeczki, piłki, krążka. Zespołowe i indywidualne współzawodnictwo w swobodnych biegach na czworakach.

Zastosowanie chodów po szerokiej płaszczyźnie ławeczki oraz po pochylniach.

Przykłady zabaw: "chód kulawego lisa", "toczenie piłki głową", "wyścigi na czworakach".

## B i e ż n e

Zabawy i gry z zastosowaniem biegu po prostej, na krzyżnię, z omijaniem przeszkód i z wyprzedzaniem.

Włączanie do biegu innych form ćwiczeń, np. przenoszenie przyboru.

Przykłady zabaw: "wyścig z omijaniem", "wyścig kwadryg", "wilk i gęsi", "wyścig z piłkami".

## R z u t n e

Zabawy i gry utrwalające umiejętność celnych podań i zręcznych chwytów w marszu i w biegu. Rzuty do celu na odległość 4 m /np. celowanie do dużej piłki/.

Przykłady zabaw: "podawanie piłki górą", "szkoła piłek", "celowanie do dużej piłki", "podrywka rzucana", "poczta".

## S k o c z n e

Zabawy kształtujące umiejętność odbicia się jednonóż z rozbiegu oraz doskonalenie odbicia obunóż w miejscu, w przód, w górę. Zabawy z pokonywaniem przeszkód w sposób dowolny.

Przykłady zabaw: "piłka parzy", "skoki żabki", "karuzela", "wyścigi skokami".

## GIMNASTYKA

### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Zbiórki i ustawianie się w szeregu, rzędzie, dwurzędzie. Odliczania, zwroty w miejscu. Zmiany kierunku w marszu i zatrzymywania się w marszu i w biegu.

## Ćwiczenia kształtujące

Ćwiczenia ramion - luźne rytmiczne wymachy w przód, wwyż, w tył, w stanie rozkrocznym i zwrotnym, w siadzie skrzyżnym i klęcznym; ćwiczenia prawej i lewej ręki w formie ruchów naśladowczych, np. wbijanie gwoździ, rysowanie liter w powietrzu; ćwiczenia z przyborami /laskami, piłkami/, wyrabiające zręczność ruchów i chwytność palców rąk; naprzemianstronne krążenie ramion prostych.

Ćwiczenia nóg - luźne wymachy, wspięcia i przysiady oraz podskoki zwarte w przód, w bok i w tył; ćwiczenia w dwójkach z trzymaniem się za ręce; podskoki w miejscu ze współpracą ramion.

Ćwiczenia głowy i szyi - luźne skłony głowy w przód, w tył, w bok oraz ukłony i krążenia w formie ścisłej i w ruchach naśladowczych.

Ćwiczenie tułowia - skłony tułowia w postawie stojącej, zwartej i rozkroczonej; ćwiczenia z przyborami w siadzie skrzyżnym, klęcznym i rozkrocznym, np. wysuwanie jak najdalej piłki do przodu, przejście z leżenia przodem do siadu na piętach.

Ćwiczenie mięśni brzucha - w leżeniu tyłem skurcze nóg, przyciąganie rękami kolan do klatki piersiowej; siad prosty z leżenia tyłem - z pomocą rąk i siad bez pomocy rąk; w leżeniu tyłem przekładanie nóg ugiętych w lewo i w prawo.

Ćwiczenia mięśni grzbietu - w leżeniu przodem unoszenie tułowia w górę z rękami w bok, splecionymi na karku /np. patrzenie przez "lornetkę"/; skręty i skrętoskłony tułowia, np. przekładanie piłki ze strony lewej na prawą, toczenie piłki.

## Ćwiczenia użytkowe

Ćwiczenia równowagi - walka o utrzymanie równowagi w dwójkach przez uderzanie dłońmi o dłonie przeciwnika. W dwójkach, z chwytem za ręce waga przodem. Na szerokiej płaszczyźnie ławeczki przejście na palcach, półobrót, przysiad podparty,

kłęk podparty z wymachem jednej nogi w tył, Wbieganie i zbieganie po skośnej ławeczce.

Ćwiczenia zwinności - w dwójkach z chwytem za obie ręce przewijanie się do wewnątrz i na zewnątrz. Przewrót w przód z marszu. Z postawy z woreczkiem na głowie przejście przez kłęk jedno-nóż do siadu skrzyżnego i powrót do pozycji wyjściowej. Próby zmiany pozycji ze stania do siadu z równoczesnym kozłowaniem piłki w miejscu. W siadzie podpartym "wierzganie konika". Tory przeszkód.

Zwisy, podpory i mocowanie - w zwisie przodem i tyłem na drabinkach ugięcia i wyprosty nóg. W leżeniu na skośnej ławeczce przodem głową w dół ześlizg kolejnymi przechwytnami za boczne krawędzie ławeczki. Przepychanie się w dwójkach ze stania przodem do siebie - w opadzie tułowia i z chwytem za barki.

Skoki - różne formy wieloskoków. Przeskoki zawrotne przez 1 - 2 części skrzyni. Naskok kłęczny na skrzynię /wysokość do bioder/ i zeskok w głąb.

Bieg - rzędami dookoła w przeciwnych kierunkach. Bieg dwójkami ze zmianą kierunku. Bieg rzędami po przekątnych sali. Różne formy wyścigów z zastosowaniem przyborów /woreczków, szarf, piłek lekarskich itp./

Rzuty - do celu małymi przyborami. Celowanie do toczącej się piłki. Rzuty na odległość piłką lekarską 1 kg i 2 kg /rzuty oburącz zza głowy/. Podania i chwyt piłki w dwójkach w marszu i w biegu. Chwyt piłki w wyskoku. Gry: w dwa ognie, ringo uproszczone, w piłkę graniczną.

### Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

Chody z ułożonym na głowie woreczkiem, poprawianie postawy w czasie marszu; przejście z pozycji niskich, np. z przysiadu skrzyżnego, do poprawnej postawy stojącej.

Ćwiczenia wyprostne wykonywane pojedynczo i w dwójkach, z zastosowaniem przyrządów i przyborów oraz ćwiczenia zwiększające

obszerność i sprawność działania poszczególnych stawów i grup mięśniowych.

Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie - toczenie piłki w staniu i chodzie, kreślenie stopami kółek i innych znaków; chody w wysokim wspięciu; podnoszenie palcami stóp przyboru, np. woreczka, szarfy, linki.

Ćwiczenia oddechowe - w pozycjach niskich i wysokich ćwiczenia i zabawy z użyciem przyboru z zastosowaniem wyprostów i odmachów ramion w bok, w górę, z jednoczesnym głębokim wdechem i wydechem.

## S P O R T Y

### E l e m e n t y l e k k o a t l e t y k i

Biegi krótkie na dystansie do 40 m w formie zabawowej, w sztafetach wahadłowych. Nauka startu niskiego.

Skok w dal - różne formy zabaw i ćwiczeń specjalnych z elementami skoków w dal z odbicia nogą dowolną z rozbiegu i z miejsca.

Rzuty piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu - ręką prawą i lewą, w różnych formach zabaw i współzawodnictwa.

### E l e m e n t y g i e r s p o r t o w y c h

Zabawy i ćwiczenia specjalne, kształtujące cechy motoryczne i umiejętności techniczne niezbędne przy grze w "dwa ognie", w piłkę ręczną, siatkówkę, koszykówkę.

"Dwa ognie" /forma uproszczona/ - zabawy i ćwiczenia z podrzutami i chwytami piłki w marszu, w biegu, podania piłki górne, półgórne i chwyt jej w miejscu oraz w marszu; ćwiczenia z zastosowaniem biegu ze zmianami kierunku i z umijaniem przeszkód. Gra na czas, np. 2 x 5 minut /zawodnicy po "z biciu" nie opuszczają boiska, lecz otrzymują ujemny punkt/, liczy się sumę punktów.

## Ć w i c z e n i a i g r y r e k r e a c y j n e

"Podchody" - szukanie śladów w terenie i wykonywanie zadań.  
Marszbiegi terenowe za prowadzącym.

Podbijanie lotki rakiety do gry w kometkę pojedynczo i w dwójkach.

Gra w dwa ognie i w ringo uproszczone.

Ćwiczenia utrzymania równowagi na rowerze.

## S a n e c z k a r s t w o

Zjazdy na sankach z niewielkich wzniesień. Hamowanie stopami obu nóg do zatrzymania. Zmiany kierunku jazdy przez wychylenie tułowia i hamowanie stopami. Czyszczenie i konserwacja sprzętu.



PRACA - TECHNIKA  
TREŚCI NAUCZANIA i WYCHOWANIA  
IV rok nauczania

PRACE Z RÓŻNYCH MATERIAŁÓW

U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Zaginanie arkusza papieru równolegle do boków i po przekątnych; zaginanie według zaznaczonych linii i na podstawie obserwacji wzorca.

Cięcie nożem i nożyczkami papieru, kartonu i materiałów tekstylnych.

Przerzynanie półfabrykatów drzewnych w przyrzni nastawnej, wygładzanie powierzchni drewna papierem ściernym, obróbka brzegów pilnikiem, wiercenie otworów wiertarką ręczną; nakłuwanie kolcem; łączenie klejem i gwoździami.

Cięcie i zginanie miękkiego drutu, wsuwanie w wężyk igielitowy.

P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Prace z papieru: proste łamanki /czapka, strzała, kubek/, mebelki, domki, ozdoby choinkowe, pudełko otwarte, notes jedno-składowy, albumik, proste torby papierowe, dywanik - przeplatanika.

Prace z drewna: kostka do gry /sześcián równoboczny/, tabliczka do oznakowania grządek, podstawka pod doniczkę, domek, pudełko otwarte, wózek, kołek do sznura /na działkę/, zwierzęta i ludziki z kasztanów, żołądzi i szyszek.

Prace z miękkiego drutu: zwierzęta, ludziki, ptaki.

M a t e r i a ł y d o p r a c

Papier, karton, odpady tekstylne, półfabrykaty drzewne o różnym przekroju /listewki, wałki, sklejka/ korki, pudełka od zapałek i pudełka kartonowe /np. po makaronie/, klej, sznurek, gwoździe, drut miękki, wężyk igielitowy, papier ścierny.

**N a r z ę d z i a i p r z y b o r y:** przyrznia nastawna, noże, nożyczki, kolce, podkładki na stoły, kostka intrologatorska, młotki, pilniki, pędzelki, wiertarka ręczna.

### SZYCIE

#### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Zachowanie właściwej pozycji przy szyciu; poprawny sposób trzymania materiału; utrzymanie<sup>w</sup>odpowiedniej odległości roboty od oczu; przestrzeganie właściwego kierunku szycia.

Nakłuwanie kartonu w oznaczonych miejscach; nawlekanie igły; ścieg przed igłą na materiałach perforowanych /płytki manipulacyjna, karton/, na płótnie z oznakowanym miejscem ściegów; rozpoczynanie i zakończenie szycia; łączenie dwóch części tkaniny ściegiem przed igłą /fastryga/. Szycie ściegiem na okrętkę.

Wyciąganie nitki w grubym płótnie i uzupełnianie tych miejsc kolorową nitką ściegiem przed igłą. Próby szycia ściegiem za igłą.

Cięcie tkaniny na drobne kawałki - jako ćwiczenia prawidłowego trzymania nożyczek i cięcia. Zaginanie tkaniny - bawełny, lnu.

#### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Wzorniki na płytce manipulacyjnej i kartonie, zakładki i serwetki na materiale perforowanym /ścieg przed igłą i okrętka/. Zakładki i serwetki z grubego płótna /szare lub inne/, ozdobione kolorowymi nićmi ściegiem przed igłą po linii prostej; poduszeczka - igielnik, obszyta ściegiem na okrętkę, wypełniona skrawkami pociętej tkaniny.

Obrębianie ścierek ściegiem przed igłą.

Przyszywanie dużych guzików z dwiema dziurkami. Wykonanie supełka na nitce i zakończenie szycia.

## M a t e r i a ł y   d o   p r a c e

Karton, płytki z perforacją, szare płótno, inne grube płótno lub tkanina płótnopodobna, nici zwykłe i nici do wyszywania, wężyk igielitowy, sutasz, sznureczek, guziki z dwiema dziurkami.

## N a r z ę d z i a   i   p r z y b o r y

Płytki manipulacyjna do nauki szycia - specjalna pomoc dla szkół życia, nożyczki, igły, pudełka na materiały i prace.

## GOSPODARSTWO DOMOWE

### U m i e j ę t n o ś c i

Gotowanie wody, parzenie herbaty ekspresowej i zwykłej. Smarowanie pieczywa masłem, dżemem, nakładanie twarożku; próby krojenia chleba na desce.

Mycie, obieranie, tarcie owoców, warzyw, ziemniaków; przyrządzanie prostych surówek, zup, kompotu, przetworów z owoców i warzyw. Gotowanie jaj na twardo.

Nakrywanie stołu i podawanie do stołu; posługiwanie się łyżką, widelcem, łyżeczką.

Pranie ręczne serwetek, ściereczek, drobnych części garderoby. Prasowanie wyłączonym z kontaktu żelazkiem.

Sprzątanie z użyciem ścierek, szczotki, odkurzacza; płynów, proszków i mydła; celowe i oszczędne używanie środków czystości.

Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

### P r z y k ł a d o w e   t e m a t y

Herbata zwykła i ekspresowa; kanapki z masłem i dżemem, kanapki z twarożkiem, z zieleniną, z jajkiem; surówka z marchwi i jabłek, surówka z kiszzonej kapusty, sałatka z nowalijek;

zupa mleczna - zacierki, zupa jarzynowa, zupa kartoflana, zupa szczawiowa, zupa z solonej włoszczyzny z kaszą manną, z ryżem; zapasy na zimę - włoszczyzna suszona i włoszczyzna solona; placki ziemniaczano.

Porządkowanie pracowni, praca na działce, odśnieżanie obejścia szkoły, przesadzanie kwiatów doniczkowych, grabienie liści.

Pranie i prasowanie.

M a t e r i a ł y , s p r z ę t i n a r z ę d z i a

Owoce, warzywa, ziemniaki, pieczywo, masło, dżem, mleko, ser, herbata, mąka, ryż, kasza manna, jaja, tłuszcz; kuchnia gazowa lub elektryczna, stół, szafki kuchenne, komplet naczyń do gotowania i smażenia, sztućce, deski do krojenia, stolnica, tarki, talerze, kubki, miski, zmywaki, ścierki, érodky czystości; szczotka do zamiatania, odkurzacz, żelazko, deska do prasowania; grabie, pazurki.

V rok nauczania

PRACE Z PAPIERU

U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Załamywanie papieru po linii równoległej do boków prostokąta, kwadratu i po przekątnej; cięcie papieru nożyczkami po linii prostej; darcie papieru wzdłuż osnowy - poznanie długości i szerokości papieru; obrysowywanie szablonów na papierze, kartonie, tekturze; cięcie nożem przy linii stalowej /z krawędzią ochronną/, cięcie przy konturach szablonu, nacinanie tektury; oklejanie krawędzi tektury paskiem płótna; oklejanie płaszczyzn papierem; klejowe barwienie papieru; ostrzenie noży na osełce; rozcinanie złożonego papieru nożem; zszywanie notesu jednoskładowego.

P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Łamanki z papieru, czapki, ptaszki, wózki dla lalek, torebki i różne koperty z papieru, ozdoby choinkowe, obrazki i plansze -

podklejanie, albumik, notes jednoskładowy; talerze i wazony /warstwowe oklejanie papierem i lakierowanie/; pudełko otwarte z kartonu i cienkiej tektury.

#### M a t e r i a ł y d o p r a c

Papier, cienka tektura, karton, płótno introligatorskie, kłajster, kleje, barwniki do tkanin, nici lniane, szablony do obrysowywania, lakier bezbarwny.

#### N a r z ę d z i a i p r z y b o r y

Noże jarzyniaki, noże do cięcia tektury, nożyczki, linie stalowe z krawędzią ochronną, kostki introligatorskie, pędzle szczecinowe, podkładki do cięcia papieru, kartonu i tektury, osełki, naczynia na kłajster, kociołki do kleju, igły i naparstki.

#### OBRÓBKA DREWNA

#### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Przecinanie drewna /wałków i listew/ w poprzekwłókiem, formowanie drewna tarnikiem i pilnikiem, wygładzanie papierem ściernym; łączenie drewna klejem i gwoździami; konserwowanie wyrobów pokostem, malowanie farbą olejną; cięcie drewna w przyrzeni nastawnej i piłą rozplątnicą. Wykonywanie prac porządkowych.

#### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Wieszadełka do kluczy, listwy do obrazów, zwijadła na sznury, pudełka, środki lokomocji - wózek, wagonik, lokomotywa, samochód, autobus, mebelki, wiatrak, podpórka do kwiatów, podstawa do wierteł, podkładka do prac z gliny czy plasteliny, zwierzęta i ludziki z wałków i patyczków.

#### M a t e r i a ł y d o p r a c

Listwy, wałki, sklejka, płyty laminowane, gwoździe, klej, papier ścierny, farba olejna, pokost.

## M a t e r i a ł y i p r z y b o r y

Przyrznia z piłą nastawną w prowadnicy, piła rozplątница, tarniki, pilniki, świdry, wkręta stolarskie, młotki, obcęgi, pędzle szczecinowe, wiertarka ręczna.

## SZYCIE

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Zachowanie właściwej pozycji podczas szycia, poprawny sposób trzymania tkaniny i igły, szycie we właściwym kierunku. Umiejętne posługiwanie się przyborami do szycia ręcznego /naparstek, szpilki, nożyczki/. Rozpoczynanie i zakańczanie szycia ręcznego. Ściegi przed igłą i za igłą, obrębkowy; ścieg pojedynczy i obrzucany. Łatwe ściegi ozdobne: sznureczek, łańcuszek, dziergany. Przyszywanie guzików z czterema dziurkami. Przyszywanie łat.

Zapoznanie się z maszyną do szycia. Zakładanie nitki górnej i dolnej. Ćwiczenia pracy nóg i używanie koła zamachowego. Przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa przy szyciu na maszynie.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Woreczek, ścierka do naczyń, serwetka, bieźnik, saszetka do chusteczek, okładka na książkę z szarego płótna, zwierzątko z dermy lub filcu, portfel, portmonetka, pudełko z kolorowych pocztówek. Drobne naprawy odzieży.

### M a t e r i a ł y d o p r a c

Materiały tekstylne /różne odpady/, płótno, flanela, derma, skaj, filc, nici, guziki.

### N a r z ę d z i a i p r z y b o r y

Nożyczki, igły, naparstki, maszyna do szycia.

### P r a c e p o r z ą d k o w e w p r a c o w n i

Segregowanie materiałów i przybotów, odkurzanie, sprzątanie, pielęgnacja roślin doniczkowych.



## GOSPODARSTWO DOMOWE

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Gotowanie mleka, parzenie herbaty, przyrządzanie kawy zbożowej; gotowanie jajek na twardo i na miękko, smażenie jajecznic; przyrządzenie zup: mlecznych, warzywnych, przyrządzenie surówek i sałatek; przygotowanie deserów surowych i gotowanych; krojenie i smarowanie pieczywa; robienie przetworów: suszu z warzyw i owoców, kompotów pasteryzowanych, solonej włoszczyzny; pranie, suszenie, skrapianie, prasowanie; zmywanie naczyń, sprzętów, podłogi /linoleum, PCV, terakota/, odkurzanie, zamiatanie, uprawa warzyw na działce i nowalijek w doniczkach.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Pracownia i jej wyposażenie; kącik jadalny i jego funkcja; miejsce przechowywania produktów spożywczych; surówka owocowo-warzywna; kompot jabłkowo-śliwkowy; kiszona kapusta; susz z owoców; susz z warzyw; kompot pasteryzowany; zestaw śniadaniowy - kanapki z twarożkiem i kawa zbożowa; zupa mleczna /kasza manna, płatki owsiane/; zupa jarzynowa, zupa szczawiowa; jajecznica; jajka sadzone; omlet z jaj; pisanki wielkanocne; wiosenne porządki; pranie i czyszczenie rzeczy osobistych; osobiste zabiegi higieniczne; kwiaty w pracowni. Kwiaty i warzywa na działce szkolnej.

M a t e r i a ł y s p r z ę t i n a r z ę d z i a -  
takie jak w klasie IV

## VI rok nauczania

### PRACE Z PAPIERU

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Takie jak w V roku nauczania, wykonywane bardziej samodzielnie i z większą dokładnością. Ponadto: przycinanie nożem papieru ułożonego warstwami, lamowanie

kartonu płótnem, oprawa obrazków, przyklejanie wieszaków do obrazków.

#### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Koperty małe i duże, teczka wiązana, pudełko z przykrywką, obrazki na kartonie, album, notes jednoskładowy, naprawa pomocy planszowych /podklejanie/, naprawa książek i roczników czasopism, dekoracja sal i korytarza.

#### M a t e r i a ł y d o p r a c

Jak w V roku nauczania oraz taśma bawełniana.

#### N a r z ę d z i e i p r z y b o r y

Jak w V roku nauczania oraz: szablon z cienkiej blachy lub preszpanu do rysowania siatek pudełek, noże do cięcia tektury, nóż introligatorski prosty, okrągły, kątowniki.

### OBRÓBKA METALU

#### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Przecinanie drutu i płaskownika, cięcie blachy nożycami ręcznymi i stołowymi; zaginanie drutu, płaskownika, blachy; równanie blachy młotkiem drewnianym; piłowanie pilnikiem; przebijanie i wiercenie otworów; nitowanie; kształtowanie przez wyklepywanie; polerowanie szczotką drucianą i papierem ściernym.

#### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Kolec, wyciągacz do korków, łyżka do wyjmowania jaj, łyżka do butów, łopatka, popielniczka, wieszak do koszul /z drutu obciążonego rurką igielitową/, świecznik jedno-ramienny i wieloramienny; prace konserwacyjno-naprawcze w pracowni i w szkole; konserwacja i naprawa narzędzi ogrodniczych.

Prace porządkowe w pracowni i w szkole.

## Materiały do prac

Drut żelazny i ocynkowany do 5 mm, płaskowniki do 5 mm grubości, odpady blachy do 1 mm grubości, blacha z puszek po konserwach, nity, papier ścierny.

## Narzędzia i przybory

Szczypce płaskie, stożkowe, czołowe i uniwersalne, młotki zwykłe, młotki stalowe do metaloplastyki, młotki drewniane blacharskie, nożyce do cięcia blachy ręczne i dźwigniowe, punktaki, dociągacze, nagłówniaki, kowadełka, imadła stołowe i ręczne, szczotki druciane, stalowe, wiertarka ręczna lub elektryczna.

## OBRÓBKA DREWNA

### Umiejętności technologiczne

Przerzynanie listew i wałków w przyrzeni nastawnej; przerzwanie sklejki i płyt rozpiatnicą po linii prostej; struganie deski strugiem równaczem; wiercenie otworów; łączenie drewna gwoździami i wkrętami oraz na nakładkę i na czop okrągły; malowanie wyrobów lakierem i farbami olejnymi.

### Przykładowe tematy

Trzonki do młotków, do pilników i tarników, półki, pudełka, zwijadełka do sznura, deski do krojenia, podstawki, karmniki, tacki, skrzynki do kwiatów.

Prace porządkowe; naprawa drewnianych sprzętów szkolnych, czyszczenie i konserwacja narzędzi.

## Materiały do prac

Jak w V roku nauczania oraz deski z drzew liściastych i iglastych, lakier bezbarwny, farby olejne.

## Narzędzia i przybory

Jak w V roku nauczania oraz strug równacz, pokrętła, wiertarka stołowa o napędzie ręcznym.

## SZYCIE

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Doskonalenie umiejętności z klasy IV i V, bardziej samodzielne wykonywanie prac. Ponadto: ścięgi ozdobne - gałązkowy, krzyżkowy, mreżka /próby/; szew pojedynczy i podwójny odwracany; przyszywanie zatrząsek, haftek. Zapoznanie się z taśmą krawiecką. Zakładanie igły w maszynie do szycia, nawijanie nici na szpulkę bębnową; próby szycia na maszynie.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Obrębianie ściereczek, serwet, chustek; szycie woreczków, ubranek dla lalek, fartuszków; wyszywanie serwetek, bieżników, saszetek z zastosowaniem poznanych ściągów. Łatanie i cerowanie.

### M a t e r i a ł y d o p r a c

Płótno i inne tkaniny, nici do szycia ręcznego i maszynowego, nici do wyszywania.

### N a r z ę d z i a i p r z y b o r y

Nożyczki, igły, napastrki, szpilki krawieckie, taśma krawiecka, żelazko, deska do prasowania, maszyna do szycia.

## GOSPODARSTWO DOMOWE

### U m i e j ę t n o ś c i

Doskonalenie umiejętności z IV i V roku nauczania. Ponadto Przyrządzanie zestawów potraw: prosty zestaw śniadaniowy, obiadowy, podwieczorek. Smażenie marmolad i powideł. Pieczenie ciasteczek. Przyrządzanie past na kanapki z dostępnych produktów /ser biały, ryba, przecier pomidorowy/. Pranie ręczne i w pralce.

## Przykładowe tematy

Zbiór plonów z działki, segregowanie na przetwory i do spożycia; sałatka z pomidorów, mizeria z ogórków; marmolada z jabłek, powidła ze śliwek; kompot pasteryzowany; włoszczyzna solona i suszona; zupa owocowa z makaronem, barszcz czerwony, zupa jarzynowa, zupa fasolowa lub grochowa, zupa mleczna; budyń, kisiel, kompot z rabarbaru, kompot owocowy; placki ziemniaczane, ryba smażona; zestaw śniadaniowy, zestaw obiadowy, podwieczorek; kruche ciasteczka; pisanki wielkanocne; organizacja małego przyjęcia /np. na 8 marca/.

Pranie ręczne, pranie w pralce, prasowanie.

Prace porządkowe w pracowni.

Prace na działce /uprawa gleby, siew, sadzenie, pielęgnacja, zbiór plonów/ - współpraca w ramach różnych przedmiotów i technik.

## ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU W II POZIOMIE

### I. ZARADNOŚĆ I WSPÓŁZYCIE W ŚRODOWISKU

Celem zajęć jest:

- kształtowanie i doskonalenie umiejętności prostej samoobsługi, jak: ubieranie i rozbieranie, spożywanie posiłków,
- kształtowanie umiejętności i nawyków związanych z higieną osobistą i higieną otoczenia,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- kształtowanie umiejętności współżycia w grupie, nawiązywania kontaktów z ludźmi,
- wyrabianie dyscypliny indywidualnej i odpowiedzialności grupowej, opanowanie nawyków poprawnego zachowania się w miejscach publicznych,
- kształtowanie pozytywnych cech osobowości i postaw moralnych,
- przyswojenie elementarnych wiadomości o bliskim środowisku społecznym i przyrodniczym,
- kształtowanie umiejętności współżycia w środowisku społecznym i przyrodniczym, wyrabianie wrażliwości na piękno przyrody i estetykę otoczenia.

W planie nauczania II poziomu na przedmiot "zaradność i współżycie w środowisku" przeznaczona jest znacznie mniejsza liczba godzin /3 godziny tygodniowo/, niż to miało miejsce w I poziomie nauczania /8 godzin/. Wynika to z faktu, że uczniowie II poziomu nauczania są już bardziej samodzielni w zakresie czynności samoobsługowych, szybciej i sprawniej reagują na polecenia nauczyciela.

Przydział godzin na ten przedmiot należy traktować orientacyjnie, gdyż elementy jego treści występują w zasadzie we wszystkich pozostałych przedmiotach /muzyka z rytmiką, kultura fizyczna, praca - technika, plastyka, język polski, matematyka, rewalidacja indywidualna/. Ponadto czas przeznaczony na te zajęcia należy indywidualnie wydłużać w stosunku do dzieci najmniej zaradnych i samodzielnych oraz dzieci, które nie są w stanie realizować treści programowych języka polskiego i matematyki.

W treściach programowych przedmiotu wyróżnia się: zaradność, zajęcia porządkowe, współżycie w środowisku społecznym, poznanie przyrody.

Tematyka umieszczona w tym przedmiocie, szczególnie w działach "współżycie w środowisku społecznym" i "poznawanie przyrody", jest równocześnie tematyką języka polskiego, a ponadto przewija się w matematyce, plastyce. Na zasadzie logicznej i celowej korelacji tematykę tę należy również uwzględnić w innych przedmiotach.

Tematyka podana w dziale "współżycie w środowisku społecznym" zawiera na początku treści ogólne, do realizacji w ciągu całego roku szkolnego, a następnie dopiero tematykę w układzie chronologicznym. Informacja ta ma istotne znaczenie podczas planowania zajęć na poszczególne okresy i kolejność ujęć tematycznych.

W II poziomie nauczania należy kontynuować zajęcia związane z poznaniem kolegów i nauczycieli, poszerzając tę znajomość o uczniów z innych klas, nauczycieli nie kontaktujących się bezpośrednio z uczniem, innych pracowników szkoły. Uczniowie powinni poszerzyć wiadomości i informacje o własnej rodzinie, dotyczy to szczególnie zawodów i charakteru pracy rodziców, zajęć rodzeństwa poza domem, ponadto imion i nazwisk członków najbliższej rodziny.



Poznając sklepy, punkty usługowe w najbliższym środowisku, dzieci powinny uczyć się odpowiednich zachowań w tych miejscach i nabywać umiejętności załatwiania podstawowych spraw życiowych, jak: robienie zakupów, zlecenie i korzystanie z usług. W zakresie poruszania się poza szkołą, korzystania ze środków lokomocji, należy stopniowo stwarzać warunki do usamodzielniania się uczniów.

W tym celu można część czasu przeznaczoną na rewalidację indywidualną wykorzystać na funkcjonalne, prowadzone w naturalnym środowisku i warunkach, ćwiczenia zaradności życiowej. Takie zajęcia z małym zespołem dzieci stwarzają korzystne warunki realizacji procesu rewalidacyjnego.

Treści programu w dziale "poznawanie przyrody" obejmują: zajęcia i obserwacje przyrodnicze jesienią, zimą, wiosną i wczesnym latem. Ten układ fenologiczny umożliwi prace na działce, prowadzenie upraw niektórych roślin i organizowanie wycieczek..

Obserwacje roślin, prace związane z ich uprawą, zbieraniem plonów jesienią powinny zapoznać dzieci ze zmianami zachodzącymi w przyrodzie, z kilkoma uprawianymi roślinami oraz z drzewami i krzewami w najbliższym otoczeniu, z budową zewnętrzną roślin.

W okresie zimowym, opracowując materiał dotyczący zwierząt domowych, uczniowie - odpowiednio do warunków, w jakich pracuje szkoła - powinni obserwować zwierzęta, sposób chowu i zabiegi pielęgnacyjne, częściowo wykonywać niektóre czynności. Gdy prowadzenie obserwacji jest utrudnione, można posłużyć się przezroczami, filmem i barwnymi obrazami. Również i w mieście można przeprowadzić odpowiednie obserwacje w trakcie opiekowania się ptakami i dokarmiania ich zimą,

W okresie przedwiośnia i wiosną należy zapoznać uczniów z pierwszymi objawami budzącego się życia, przeprowadzić obserwacje wcześniej kwitnących roślin, krzewów, a potem drzew owocowych.

Wczesnym latem uczniowie powinni obserwować rozwijającą się przyrodę i poznawać różne środowiska przyrodnicze, takie jak: pole, łąka, park, las. Przed samymi wakacjami należy szczególnie uczulić uczniów na właściwe i bezpieczne zachowanie się w różnych środowiskach i zmieniających się okolicznościach.

Obserwacje przyrodnicze oraz prace na działce i przy chowie zwierząt mają duże znaczenie dla prawidłowego kształtowania podstawowych pojęć i właściwego stosunku uczniów do przyrody.

W II poziomie nauczania można już organizować znacznie dłuższe i do dalszych miejsc wycieczki. Wycieczki na pole, na łąkę, do parku, do lasu, nad zbiorniki wodne itp. powinny być należycie przygotowane, mieć wyraźnie określony cel.

Szczególne znaczenie mają systematycznie prowadzone obserwacje pogody. Dane o pogodzie w poszczególnych porach roku pozwolą uczniom na wyciągnięcie wniosków dotyczących zachowania i przystosowania się, np. w sposobie ubierania się, odżywiania, chronienia mieszkań i pomieszczeń dla zwierząt przed zimą.

Od początku pobytu uczniów w szkole należy budzić w nich zainteresowania przyrodą, kształtować właściwy stosunek do przyrody, wyjaśniać zasady jej ochrony, przyzwyczajając, np. do szanowania zieleńców, opiekowania się zwierzętami, nie zanieczyszczania lasów, parków, wód.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania z przedmiotu "zaradność i współżycie w środowisku" przeciętny

uczeń po II poziomie nauczania powinien osiągnąć następujące umiejętności, nawyki i wiadomości:

- samodzielnie wykonywać podstawowe czynności z zakresu samoobsługi, jak: rozbieranie się i ubieranie, mycie się, obcinanie paznokci,
- posługiwać się nożem i widelcem przy jedzeniu,
- pełnić dyżury: najpierw jednodniowe, a na końcu tygodniowe,
- znać imiona i nazwiska rodziców i rodzeństwa,
- znać nazwiska nauczycieli, z którymi kontaktuje się i nazwiska pozostałych pracowników szkoły,
- orientować się w danych dotyczących adresu zamieszkania, adresu szkoły, swojego wieku,
- przestrzegać podstawowych zasad ruchu drogowego: reagować na światła, na ruchy milicjanta, przechodzić po pasach, chodzić lewą stroną szosy, skrajem drogi,
- wykonywać proste prace porządkowe,
- szanować własność osobistą i mienie społeczne,
- odróżniać charakterystyczne zjawiska poszczególnych pór roku,
- dokonywać obserwacji pod kierunkiem,
- odróżniać części jadalne i niejadalne pospolitych warzyw,
- odróżniać zboża od innych roślin,
- odróżniać kilka gatunków drzew i krzewów, z którymi spotyka się bezpośrednio,
- wykonywać proste czynności ogrodnicze: spulchnianie gleby, grabienie, podlewanie, wrywanie chwastów, zbieranie owoców i niektórych nasion, wrywanie warzyw.

## II. JĘZYK POLSKI

Celem zajęć jest:

- kształtowanie mowy uczniów jako środka porozumiewania się,
- wzbogacanie słownictwa,
- wdrażanie do używania poprawnych form gramatycznych i do formułowania logicznych wypowiedzi,
- nauczenie czytania i pisania w zakresie możliwym do osiągnięcia przez poszczególnych uczniów.

Treści programowe języka polskiego należy realizować wykorzystując tematykę zawartą w przedmiocie "zaradność i współżycie w środowisku". Tematyka ta zawiera zagadnienia dotyczące najbliższego środowiska rodzinnego i szkolnego, otaczającej przyrody oraz życia i pracy ludzi.

Wskazane w programie ćwiczenia w mówieniu, czytaniu i pisaniu powinny występować we wzajemnym powiązaniu z opracowywaną tematyką.

Ćwiczenia w mówieniu mają na celu zarówno kształtowanie umiejętności porozumiewania się, formułowania prostych wypowiedzi, jak i wdrażanie do poprawnej wymowy.

W toku poznawania przez dzieci rzeczywistości, szczególnie w trakcie działania, rozwija się mowa, wzbogaca zasób słownictwa. Wskazane w materiale nauczania ćwiczenia w mówieniu powinny występować w sposób naturalny w czasie obserwacji przedmiotów i zjawisk. Wówczas dzieci mówią o swych spostrzeżeniach, nazywają konkretne przedmioty, określają ich barwy, kształty, ruch i czynności oraz stosunki między nimi. W czasie innych zajęć opowiadają o treści wykonanych przez siebie rysunków, prac ręcznych, planują, nazywają materiały, przybory i narzędzia.

W kształtowaniu mowy funkcjonalnej w szkole życia można też

wprowadzać takie ćwiczenia, jak uczenie dzieci podstawowych zwrotów językowych, używanych w różnych sytuacjach życia codziennego. Powinno to następować w ścisłym i w miarę bezpośrednim związku z naturalnymi sytuacjami /np. podczas dokonywania zakupów, podczas wizyty, w punkcie usługowym/.

Praca nad rozwojem mowy wymaga od nauczyciela szczególnej troski i zrozumienia trudności, stopniowania i indywidualizowania wymagań. Jeśli któreś dziecko ma szczególne opóźnienia i zaburzenia w rozwoju mowy, można zadowolnić się nawet monosylabowymi wypowiedziami, dążyć należy jednak systematycznie do rozwoju jego mowy, zwracać też uwagę na rozwój mowy biernej, wykorzystywać dodatkowe środki porozumienia, jak: gest, mimikę, obraz, czynność.

Ćwiczenia w czytaniu i pisanu, podobnie jak ćwiczenia w mówieniu, występują w toku opracowywania zagadnień wskazanych w tematyce.

Etapem przygotowującym do czytania jest rozpoznawanie konkretnów na obrazkach, a następnie odpoznanawanie całościowe etykiet z nazwami. Etykiety zaznajamiają dzieci ze słowem pisanym, pomagają zrozumieć, że zestaw znaków graficznych może oznaczać to samo, co konkretny obraz.

W pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi łatwiejszą formą od odpoznanawania etykiet jest rozróżnienie pojedynczych liter występujących jako osobne wyrazy. Są to samogłoski "a", "i". Można je stosować jako wyrazy łączące w zdaniach z obrazkami, np. między obrazkiem z jabłkiem i obrazkiem z gruszką kładziemy kartonik z literą "i"; między obrazkami przedstawiającymi mamę szyjącą i tatę czytającego kładziemy kartonik z literą "a". Dzieci chętnie czytają takie zdania. Wprowadza się je już nawet w I poziomie nauczania.

W następnej kolejności można wprowadzać wyrazy jednosylabowe:

"to", "jest", "ma", "tu".

Stopniowo na obrazki w poznanych zdaniach można nakładać etykiety i uczyć dzieci je odpoznawać, najpierw z możliwością kontrolowania obrazka, a potem bez pomocy obrazka.

Analiza i synteza, to istotne elementy w nauczaniu czytania i pisania, sprawiają szczególne trudności dzieciom umysłowo upośledzonym. Dlatego należy prowadzić wiele urozmaiconych ćwiczeń stanowiących przygotowanie do szczegółowej analizy i syntezy, np. wyszukiwanie w wyrazach samogłosek poznanych jako samodzielne wyrazy, wyszukiwanie w wyrazach sylab poznanych również jako samodzielne wyrazy /np. "to", "tu", "ma"/, porównywanie wyrazów w celu wyszukania wspólnych elementów /np. "dom", "dym"/.

Etykietowanie przedmiotów znanych i bliskich oraz wyraźne ich nazywanie umożliwia dzieciom skojarzenie graficznego obrazu słowa z jego brzmieniem i znaczeniem. Równocześnie z wyrazami wprowadzanymi i odpoznawanymi całościowo należy stopniowo wzbogacać zasób słów, wprowadzając kilka wyrazów jednosylabowych, np. "to", "on", "ten", "ma", "jest", "stoi", "na", "nad", "pod", "w", "do" oraz wyrazy dwusylabowe złożone z części poprzednio poznanych.

Równolegle z ćwiczeniami w rozpoznawaniu wyrazów należy stosować odwzorowywanie wyrazów, najpierw tych najkrótszych, a następnie dłuższych. Odwzorowywanie wyrazów jako całości sprzyja pełniejszemu ich poznawaniu i lepszemu zapamiętywaniu, ponieważ ćwiczenia wzrokowo — słuchowe uzupełniane są ćwiczeniami kinestetycznymi.

Ćwiczenia w odwzorowywaniu należy urozmaicać, stosując różne formy działalności psychoruchowej dziecka, np. pisanie w



powietrzu ręką, palcem, wodzenie po śladzie w wyciętym szablonie, rysowanie po śladzie kredką, kopiowanie przez kalkę, lepienie wyrazów z wałeczków plasteliny, a w końcu odwzorowywanie z równoczesnym patrzeniem na wzorec.

Poznanie i utrwalenie wyrazów przez ćwiczenia w rozpoznawaniu i odwzorowywaniu przygotowują dzieci do analizy i syntezy wyrazów.

Należy jednak pamiętać, że niektórzy uczniowie do końca pobytu w szkole pozostaną na etapie odpoznawania i odwzorowywania bardzo prostych wyrazów. Ważne jest, aby właśnie ci uczniowie nauczyli się przynajmniej odpoznawać i odwzorowywać swoje imię i nazwisko albo choć pierwszą literę imienia i nazwiska /zależy to od trudności w pisowni imion i nazwisk/. Ta podstawowa umiejętność okazuje się bardzo potrzebna i przydatna w codziennym życiu i w pracy.

Z uczniami tymi powinno się też zwiększyć liczbę ćwiczeń na rozpoznawanie ważnych znaków informacyjnych w otoczeniu.

Ćwiczenia analizy i syntezy mogą mieć charakter ćwiczeń słuchowych, wzrokowych, jak i równoczesnych wzrokowo-słuchowych. Ćwiczenia syntezy słuchowej, polegające na tworzeniu wyrazu z usłyszanych zgłosek, są w zasadzie najprostsze i najłatwiejsze dla dzieci, trudniejsza jest już synteza wyrazu na podstawie usłyszanych głosek. Należy przy tym pamiętać, aby głoski wymawiać krótko i czysto bez tak zwanego przygłosu /"t", a nie "ty"; "d", a nie "dy"; "k", a nie "ky"/.

Analiza słuchowa, polegająca na wyodrębnianiu części w wyrazie w postaci zgłosek i poszczególnych głosek, jest dla dzieci umysłowo upośledzonych szczególnie trudna. Częstość nie potrafią one nawet wyodrębnić pierwszej głoski w wyrazie.



Dlatego też ćwiczenia analizy wyrazów należy przeprowadzać równocześnie słuchowo i wzrokowo.

Podczas analizy i syntezy wzrokowej pierwszą czynnością będzie analiza, czyli rozpoznawanie liter lub sylab, a następną - synteza.

Czynności analizy i syntezy powinny być wspierane różnego rodzaju czynnościami pogładowymi, np. rozcinanie napisanych na paskach papieru wyrazów na litery i łączenie tych liter w wyrazy, układanie wyrazów z klocków literowych. Manipulacjom tym powinno towarzyszyć wymawianie głosek w wyrazie, niezwywanie demonstrowanych liter.

Z ćwiczeń w pisaniu, jako dalszy etap po odwzorowywaniu, stosuje się przepisywanie wyrazów, a także próby pisania łatwych wyrazów z pamięci. W indywidualnych przypadkach można też wprowadzać próby pisania ze słuchu bardzo łatwych i przyswojonych wyrazów.

Treść, zakres oraz stopień trudności stosowanych ćwiczeń powinny być dostosowane do rozwoju intelektualnego dzieci i ich indywidualnych możliwości.

W wyniku systematycznej pracy w ciągu trzech lat pracy w poziomie drugim i uprzednio trzech lat pracy przygotowawczej w poziomie pierwszym, średni i dobry uczeń powinien:

- poprawnie wymawiać wyrazy i zdania,
- wyodrębniać osoby i zdarzenia w opowiadaniu nauczyciela,
- opowiadać sytuacje naturalne i przedstawione na obrazie,
- nadawać tytuły obrazkom,
- opowiedzieć krótką historyjkę obrazkową,
- logicznie porządkować obrazy w historyjkach,
- rozpoznawać całościowo i czytać proste wyrazy, jak: "i", "a" "to", "jest", "ma", "mam", "mama", "tata", "buty", "lala" oraz własne imię i nazwisko,

- odwzorowywać, a następnie przepisywać i pisać z pamięci te wyrazy,
- dokonywać syntezy słuchowej wyrazów ze zgłosek i głosek,
- dokonywać analizy i syntezy wzrokowej wyrazów.

### III. MATEMATYKA

Celem zajęć z tego przedmiotu jest:

- przekazanie wiadomości i umiejętności matematycznych w zakresie niezbędnym w codziennym życiu,
- kształtowanie umiejętności odnajdywania związków ilościowych i jakościowych,
- rozwijanie myślenia,
- wdrażanie do dokładności, staranności, systematyczności, wytrwałości w pracy i w pokonywaniu trudności.

Różnice indywidualne wśród uczniów szkoły życia w zakresie zrozumienia i przyswojenia pojęć matematycznych są szczególnie duże. Znajomość uczniów i dostosowanie wymagań do ich możliwości intelektualnych i psychofizycznych jest podstawowym warunkiem skutecznego nauczania matematyki. W szczególności należy poznać zasób wiadomości i umiejętności, które dzieci opanowały w I poziomie nauczania. Będą to ogólne pojęcia związane z wielkością przestrzenną i czasem oraz niektóre pojęcia geometryczne. Wstępne kształtowanie pojęć liczbowych w I poziomie nauczania wynikało jedynie z naturalnych okoliczności i zainteresowań dzieci.

Z uwagi na występujące u dzieci trudności w przyswajaniu podstawowych pojęć matematycznych szczególne znaczenie przywiązuje się do metod stosowanych przez nauczyciela. Należy wykorzystywać każdą sytuację - w toku poznawania przez dzieci przedmiotów i zjawisk, w czasie zabaw, wycieczek, różnego

rodzaju zajęć praktycznych i zajęć ruchowych - do kierowania uwagi dzieci na stosunki przestrzenne, jakościowe i ilościowe zachodzące między przedmiotami.

Powtarzanie operacji myślowych na materiale pokrewnym, lecz treściowo coraz bogatszym, przyczynia się do właściwego rozwoju pojęć matematycznych, pozwala na wykrywanie przez uczniów prawidłowości oraz analogii między zagadnieniami nowymi i uprzednio poznanymi.

W II poziomie nauczania uczniowie zdobywają takie pojęcia matematyczne, jakim jest pojęcie liczby, a także pojęcie działania arytmetycznego.

Zrozumienie tych pojęć jest bardzo trudne dla dzieci i wymaga od nauczyciela stosowania starannie przemyślanych metod nauczania.

Maksimum pogłębłości w nauczaniu, umiejętne stosowanie zasady stopniowania trudności, stopniowanie wymagań, budzenie oraz wykorzystywanie zainteresowań dzieci, ich naturalnej potrzeby ruchu, zabawy i czynności manipulacyjnych, wykorzystywanie każdej okazji i sytuacji, która sprzyja porównywaniu, liczeniu, mierzeniu - oto wskazania, które warunkują osiągnięcie oczekiwanych wyników pracy.

Metoda całościowego nauczania wskazuje, że matematyki należy uczyć w ścisłej łączności z aktualnie realizowaną tematyką. Treści matematyczne pojawiają się w nauczaniu wszystkich przedmiotów. Trzeba umiejętnie wykorzystać każdą przeżywaną przez uczniów sytuację, która wyłania odpowiedni problem matematyczny lub narzuca możliwość zrozumiałych dla dzieci zastosowań umiejętności matematycznych. Dla zapewnienia jednak ciągłości pracy i uwzględnienia zasady systematyczności w nauczaniu, należy prowadzić odrębne ćwiczenia matematyczne.

Ćwiczenia te powinny być z początku krótkie i częste, a stopniowo coraz dłuższe. Do takich ćwiczeń należą między innymi: poznawanie czasu zegarowego i poznawanie pieniędzy. Należy je stosować codziennie, niezależnie od tematyki realizowanej bieżąco, z którą korelowanie byłoby nielogiczne.

Te dwa zagadnienia są szczególnie ważne z uwagi na ich praktyczne zastosowanie w życiu. Czas zegarczy dzieci powinny poznawać w następującej kolejności: najpierw niektóre pełne godziny, których odróżnianie ma istotne znaczenie dla dziecka, np. godzina rozpoczynania lekcji, drugiego śniadania, obiadu, rozpoczynanie określonych zajęć. Dziecko powinno odpoznawać te godziny na normalnym zegarze o wyraźnej czytelnej tarczy z cyframi arabskimi, a równocześnie mieć możliwość wykonywania ćwiczeń porównawczych na tarczy zegarowej. Każde dziecko powinno mieć również indywidualną tarczę zegarową do ćwiczeń. Po zapoznaniu z wybranymi pełnymi godzinami na zegarze wprowadza się stopniowo wszystkie pełne godziny, następnie uczniowie zdolniejsi mogą próbować odczytywać półgodzinne wskazanie zegara. Wprowadzenie minut przewiduje się w III poziomie nauczania.

W tym miejscu należy wyjaśnić pewną pozorną niszczość w treściach programu nauczania matematyki, a mianowicie: odczytywanie godzin na zegarze wyprzedza czasami poznawanie odpowiednich liczb i cyfr. W czynności odpoznawania godzin na zegarze rozumienie samego pojęcia liczby nie ma w zasadzie znaczenia, natomiast cyfra jest tu wprowadzana czasami z pewnym wyprzedzeniem. Odpoznawanie cyfr następuje, w przypadku zegara, w relacji porządkowej /ósma, dziewięta, druga, trzecia/, a nie w znaczeniu głównym /kardynalnym/.

W nauczaniu matematyki szczególnie ważne jest utrwalanie wiadomości i systematyczność w pracy. Wskazane jest

realizowanie treści matematycznych kilka razy w ciągu dnia w krótkich odcinkach czasu, co przynosi uczniom większe korzyści niż dwie jednostki lekcyjne w tygodniu.

Pojęcie liczby kształtuje się na podstawie pojęcia zbioru. Uczniowie poznają najpierw zbiory przedmiotów, posiadających jedną cechę przysługującą każdemu elementowi danego zbioru, np. wszystkie jabłka czerwone, wszyscy chłopcy o imieniu Robert, wszystkie klocki okrągłe. Następnie poleca się tworzyć zbiory podając dwie własności przysługujące każdemu elementowi zbioru, np. ze zbioru klocków różnej wielkości i różnego koloru dzieci mają wybrać wszystkie klocki duże i żółte.

Elementami zbioru mogą być przedmioty, osoby, zwierzęta, figury geometryczne itp.

Dzieci nie znając liczb mogą oceniać, czy dany zbiór posiada tyle samo elementów co inny, czy mniej. Wystarczy, aby łączyły przedmioty w pary, wybierając po jednym przedmiocie z każdego zbioru. Jeśli po połączeniu w pary wyczerpane będą wszystkie przedmioty ze zbioru pierwszego i drugiego, to dziecko powinno stwierdzić, że w obu zbiorach jest tyle samo /zbiory są równoliczne/. Jeśli zaś po utworzeniu wszystkich par pozostaną jeszcze jakieś elementy zbioru pierwszego, to ma on więcej elementów niż drugi, a zarazem drugi zbiór ma mniej elementów niż pierwszy, co należy stale podkreślać, ale z użyciem zrozumiałych dla dzieci określeń, np. tu jest więcej, tam jest mniej.

Liczby wprowadza się jako własności zbiorów. Dzieci powinny zrozumieć, że liczba "dwa" jest wspólną własnością wszystkich zbiorów składających się z dwóch jakichkolwiek elementów, podobnie liczba "trzy" jest wspólną własnością wszystkich zbiorów przedmiotów posiadających trzy elementy, niezależnie od rodzajów elementów występujących w tych zbiorach.

Podczas operacji na zbiorach pożądane jest odwzorowywanie elementów zbioru za pomocą kresek, kółek itp.

Wprowadzenie pojęcia sumy zbiorów /dla ucznia bez tej terminologii/ odbywa się przez rzeczywiste łączenie w jeden zbiór elementów zbiorów dodawanych. Uczniowie powinni wykonywać różne czynności manualne, posługując się konkretami, liczmanami, klockami logicznymi itp., następnie przedstawiać elementy zbiorów w postaci kresek, kółek. W ostatnim etapie nastąpi zapis liczb, a potem działań liczbowych. W szkole życia działania te są ograniczone do dodawania i odejmowania.

W II poziomie nauczania należy zwrócić uwagę na prawo przemienności i łączenia dodawania, oczywiście bez potrzeby wprowadzania tych terminów. Odejmowania liczb wprowadza się jako działanie odwrotne do dodawania.

Monograficzne opracowanie liczby pozwala na zrozumienie jej wewnętrznej budowy. Uczniowie opanowują najpierw liczby od 1 do 5, następnie od 6 do 10.

W monograficznym opracowaniu liczby występuje między innymi:

- liczenie w zakresie znanej uczniom liczby,
- otrzymanie nowej liczby przez dodanie jedności do liczby poprzedniej,
- rozkładanie danej liczby na składniki,
- dodawanie i odejmowanie w zakresie poznanej liczby,
- czytanie i pisanie nowej cyfry,
- rozwiązywanie łatwych zadań tekstowych.

Do ćwiczeń w liczeniu pieniędzy konieczne jest wyposażenie uczniów w naturalne monety, którymi mogą manipulować. Ćwiczenia na różnych imitacjach utrudnia potem przeniesienie zdobytych wiadomości i umiejętności na materiał i sytuacje konkretne, w których dziecko musi się posługiwać pieniędzmi.



Nazwy dni tygodnia, nazwy miesięcy oraz ich kolejność uczniowie poznają przez codzienne krótkie ćwiczenia.

Podczas zaznajamiania z nazwami prostych figur geometrycznych zasadniczą rolę odgrywają klocki o różnym kształcie i wielkości.

Po okresie manipulacji i zabaw klockami, doprowadzamy do tego, aby dziecko przedstawiało poznany kształt figury, np. za pomocą patyczków, szablonów. Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem pojęć geometrycznych wystąpią podczas realizacji przedmiotu "praca - technika", gdzie uczeń wykonuje różne prace z elementów o kształcie prostokąta, trójkąta, kwadratu, koła. Również prace końcowe mogą przybierać takie kształty.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania matematyki w II poziomie nauczania, średni i dobry uczeń powinien:

- porządkować zbiory według cech jakościowych i ilościowych,
- liczyć konkrety do 10,
- dodawać i odejmować na konkretach w zakresie 10,
- rozpoznawać monety obiegowe,
- rozumieć równowartość monet, np. że 10 zł to to samo, co dwie pięciozłotówki,
- odczytywać pełne godziny na zegarze, kojarzyć je z porą dnia i określonymi czynnościami,
- posługiwać się pieniędzmi - płacić odliczoną kwotą,
- znać w przybliżeniu długość 1 metra.

#### IV. PLASTYKA

Celem zajęć jest:

- kształtowanie śmiałości wypowiedzi plastycznej,
- kształtowanie umiejętności różnicowania i wyrażania cech otoczenia, jak: barwa, kształt, wielkość,
- kształtowanie umiejętności obserwacji,



- doskonalenie umiejętności stosowania określonych w programie technik pracy dla wyrażania własnych obserwacji, przeżyć i doświadczeń,
- rozwijanie zainteresowań plastycznych, przygotowanie do odbioru sztuki.

Tematyka plastyki jest skorelowana z innymi przedmiotami nauczania, a w szczególności z zaradnością i współżyciem w środowisku.

Treści nauczania zawarte w programie nie stanowią układu chronologicznego. Materiał nauczania powinien być realizowany równoległe - każda technika w odpowiednich proporcjach.

Podstawową metodą prowadzenia zajęć z plastyki jest praktyczna działalność dziecka - samodzielna i pod kierunkiem. W związku ze sposobem prowadzenia zajęć wyróżnia się trzy rodzaje prac: na określony temat, prace dowolne, prace według wzoru.

Trzeci rodzaj prac, choć w myśl założeń teoretycznych nie jest zalecany, w pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo znajduje uzasadnienie, szczególnie ze względów motywacyjno-wychowawczych. Dziecko lubi widzieć efekty swojej pracy zbliżone do wzorców ogólnych i do prac wykonanych przez inne zdolniejsze dzieci.

Uczniowie w związku z tym wykonują takie ćwiczenia, jak: wypełnianie konturów barwą, odtwarzanie kompozycji z gotowych elementów, łączenie punktów linią w celu otrzymania pożądanego kształtu. Ten rodzaj prac powinno się jednak stopniowo ograniczać, aż do zupełnego wyeliminowania, a zachęcać dzieci do wykonywania prac dowolnych i prac na określony temat.

Poszczególne techniki plastyczne zostały omówione w zagadnieniach związanych z realizacją programu plastyki w I poziomie nauczania /str. 59 - 61/.

W II poziomie nauczania wzbogaca się jedynie zestaw materiałów, przyborów i narzędzi, poszerza treści zadań ilustracyjnych.

W technikach malarskich i rysunkowych istnieje wiele możliwości stosowania różnorodnych materiałów i narzędzi pracy. I tak pracować można, np.: na utwardzonej ziemi, na asfaltowej płycie, na tablicy, na papierze, na mokrym podkładzie z farby klejowej.

W poszczególnych technikach rysunkowych i malarskich stosowane są pędzle: okrągłe, płaskie, miękkie i szczerbinowe oraz papiery: białe, kolorowe, cienkie, grube, jasne, ciemne. W pracach kompozycyjnych stosować można zestawienia elementów wydzieranki, wycinanki, wykorzystując zbędne kolorowe czaspisma, resztki materiałów tekstylnych, kolorowych papierów matowych i błyszczących.

Stosowanie różnorodnych technik ma ogromne walory kształcące i wychowawcze: przeciwdziała monotonii i znudzeniu, urozmaica prace uczniów, wprowadza momenty atrakcyjności, pobudza uczniów do indywidualnego wypowiedzania się najbardziej odpowiadającymi im środkami wyrazu.

W miarę zdobywania przez uczniów doświadczeń i wiadomości można wprowadzać wyższy stopień trudności, łącząc na przykład ze sobą techniki czyste, samodzielne.

Wprowadzenie nowej techniki powinno być poprzedzone objaśnieniami i ćwiczeniami przygotowawczymi, co zapewni w pewnej mierze poprawność jej stosowania.

W organizacji zajęć plastycznych przed rozpoczęciem właściwej działalności plastycznej należy przeprowadzić rozmowę

odwołującą się do spostrzeżeń, wyobrażeń i przeżyć dziecka, potem podać i objaśnić temat pracy, omówić sposób wykonania, zastosowanie określonej lub dowolnej techniki wykonania. Interpretacja tematu pracy powinna być maksymalnie samodzielna, nauczyciel powinien występować w roli doradcy, może też pomagać w przewyciężaniu trudności technicznych w trakcie pracy.

Prace dzieci powinny być oceniane w formie opisowej. Należy brać pod uwagę możliwości dziecka oraz wysiłek włożony przez nie w wykonanie pracy. Ważnym jest też, aby pamiętać o charakterystycznych cechach twórczości dziecięcej.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania plastyki, uczeń pod koniec II poziomu nauczania powinien:

- zamalowywać duże płaszczyzny i narysowane kontury,
- formować z mas plastycznych różne kształty,
- wycinać według narysowanych konturów,
- tworzyć kompozycje wydzierankowe,
- rysować i malować na określony temat,
- realizować prace na temat różnymi technikami,
- brać aktywny udział w zespołowych pracach plastycznych,
- przygotowywać materiały i przybory do pracy, czyścić i konserwować je.

#### V. MUZYKA Z RYTMIKĄ

Celem zajęć jest:

- rozwijanie wrażliwości muzycznej i rozbudzanie zainteresowań muzyką,
- wzbogacanie mowy przez uczenie i śpiewanie piosenek,

- rozwijanie poczucia rytmu,
- rozwijanie słuchu i głosu,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo— ruchowej przez ruch przy muzyce i grę na instrumentach perkusyjnych,
- wyrabianie umiejętności słuchania muzyki żywej i mechanicznej,
- przygotowanie do właściwego spędzania czasu wolnego,
- dostarczanie radosnych przeżyć dzieciom.

W II poziomie nauczania należy powtarzać i doskonalić ćwiczenia w zakresie poszczególnych zagadnień rytmicznych, które wymienia program nauczania I poziomu, ponadto należy je wzbogacać nowymi treściami dostosowanymi do możliwości i potrzeb dzieci danego zespołu.

Podczas zajęć muzyczno— rytmicznych nauczyciel, realizując podstawowe treści programu nauczania, powinien wykorzystywać własne pomysły, wprowadzać własne ćwiczenia, szczególnie takie, które będą realizowane przez większość dzieci. Celem tych zajęć jest dostarczanie radosnych przeżyć, wywoływanie dobrego samopoczucia, co z kolei drogą transferu może przynieść korzyści przy realizacji innych przedmiotów nauczania.

Podstawowe zagadnienia muzyczno— rytmiczne, które wymienia program nauczania, zostały omówione w uwagach do I poziomu nauczania na stronach 62-70.

Niektóre zagadnienia, pojawiające się we właściwej postaci dopiero w II poziomie nauczania, zostaną omówione obecnie.

Naukę piosenki w szkole dla dzieci głębiej upośledzonych umysłowo możemy prowadzić jedynie ze słuchu, bowiem posługiwanie się nutami jest dla nich nieosiągalne.

Uczenie ze słuchu polega na stopniowym opanowywaniu pamięciowym melodii i tekstu piosenki śpiewanej przez nauczyciela. Zanim piosenka zostanie dzieciom zaprezentowana przez nauczyciela, powinny one zostać do tego przygotowane. przez wywołanie zaciekawienia i skupienie uwagi. Dzieci należy wprowadzić w treść piosenki, nawiązując do ich przeżyć, do treści nauczania innych przedmiotów, można także wykorzystać ilustracje, filmy, nagrania, płyty.

Podczas pierwszej prezentacji piosenki ważne jest dokładne opanowanie pamięciowe, muzyczne i interpretacyjne piosenki przez uczącego. Nauczyciel śpiewając powinien zachować postawę stojącą prostą, ale swobodną; słowa wymawiać wyraźnie, choć bez przesady, oddechy brać dostatecznie głębokie i w uzasadnionych muzycznie i logicznie miejscach; śpiewać czysto, muzykalnie, w odpowiednim tempie i z uwzględnieniem dynamiki utworu; wspomagać wykonanie mimiką i gestem.

Akompaniament na instrumencie można wprowadzić dopiero przy następnych powtórzeniach piosenki przez nauczyciela, a potem przez dzieci.

Po parokrotnym zaśpiewaniu piosenki przez nauczyciela i próbach śpiewania przynajmniej fragmentów przez dzieci, należy przeprowadzić rozmowę na temat jej treści, a także na tematy natury muzycznej /melodia wesoła, smutna, skoczna, powolna itp./

Uczenie piosenki ze słuchu polega na opanowaniu tekstu, rytmu i metrum oraz melodii.

Tekst, wprowadzony wraz z melodią w pierwszej prezentacji piosenki, podany jest następnie przez nauczyciela w formie wiersza, stopniowo, z podziałem na zwrotki lub nawet mniejsze części.

Dzieci powtarzają je zbiorowo i pojedynczo, na przemian ze śpiewem nauczyciela, próbują nucić i śpiewać razem z nauczycielem.

Uczenie melodii w całości jest dla dzieci zbyt trudne, dlatego też słuszniejsze jest uczenie jej odcinkami, których długość będzie zależna od możliwości pamięciowych, wyobraźniowych i odtwórczych dzieci oraz konstrukcji melodii. Nauczone fragmenty łączy się stopniowo w całość. Potem już następuje doskonalenie wykonania, które polega na coraz dokładniejszym opanowaniu tekstu, precyzyjniejszym wykonaniu, pełniejszej intonacji, lepszych oddechach, emisji głosu i dykcji, a także poprawnej realizacji dynamiki i tempa.

Utrwalanie piosenki odbywa się przez dość częste powtarzanie jej w toku jednostki lekcyjnej, w ciągu dnia pracy dziecka, a także w odpowiednich odstępach czasowych /kilkudniowych czy nawet dłuższych/.

Jednym ze sposobów doskonalenia, urozmaicenia wykonania i utrwalania piosenki jest element ruchu, który angażuje dziecko w wykonawstwo i pobudza emocjonalnie.

Dobrze jest po nauczaniu piosenki nagrać ją, aby podczas ćwiczeń ruchowych nauczyciel mógł prezentować dzieciom różne układy, a one miały możliwość naśladować go. Taka forma zajęć jest potrzebna dzieciom głębiej upośledzonym umysłowo w pierwszej fazie inscenizacji ruchowej piosenek. Potem nauczyciel może grać na instrumencie, a dzieci same będą wykonywały ruchy. Podczas inscenizacji ruchowej piosenek można wyłonić następujące etapy:

- nauczanie piosenki - melodii i słów,

- zwrócenie uwagi na zagadnienia rytmu, tempa, dynamiki i inne /niskie, średnie, wysokie dźwięki, szybko - wolno, cicho - głośno/,
- uczenie odpowiednich ruchów adekwatnych do treści piosenki i jej linii melodycznej /trwa to długo i wymaga systematycznych ćwiczeń/, wykorzystanie odpowiednich rekwizytów charakterystycznych dla treści piosenki,
- pokaz - popis przed innymi kolegami.

W II poziomie nauczania dzieci są już odpowiednio dojrzałe, aby przygotowywać je do występów publicznych. Do takiego występu nadaje się między innymi inscenizacja piosenek.

W jednostce lekcyjnej tego poziomu podczas jednego ćwiczenia realizuje się najczęściej równocześnie kilka zagadnień, podczas gdy w pierwszym poziomie nauczania występowało wiele ćwiczeń prostych, jednozagadnieniowych, np. dzieci maszerowały przy akompaniamencie muzyki, na przerwę w muzyce zatrzymywały się, a na jej wznowienie maszerowały dalej /ćwiczenia inhibicyjno — incytacyjne/.

W II poziomie nauczania podobne ćwiczenia będzie miało już charakter bardziej złożony, np. dzieci stoją dookoła sali jedno za drugim, zaczynają maszerować przy akompaniamencie melodii w takcie czteromiarowym, na sygnał "bęc" - wydany na ostatnią część taktu - dzieci nagle przykucają /ćwiczenie inhibicyjne/ i jednocześnie uderzają dłońmi w podłogę /ćwiczenie metryczne/, przy czym uderzenie powinno wypaść na "raz", zaraz po usłyszeniu pierwotnej melodii dzieci maszerują dalej /ćwiczenie incytacyjne/. Całe ćwiczenie można powtórzyć 3 - 4 razy.

W II poziomie nauczania kontynuujemy grę na instrumentach perkusyjnych, wprowadzając nowy instrument - cymbałki.



Jest<sup>to</sup> instrument o określonej wysokości dźwięków, czyli taki, na którym można wygrać już melodię. Zanim do tego dojdzie, trzeba przeprowadzić szereg ćwiczeń wstępnych. Najpierw należy nauczyć dzieci swobodnego władania pałeczką. Od sprawności ręki zależy, czy pałeczka trafi w odpowiednią płytkę. Ćwiczenia takie można wykonywać w różnej formie, najpierw bez instrumentu, zarówno prawą, jak i lewą ręką. Grę na cymbałkach można zaczynać od uderzania w jedną, określoną przez nauczyciela płytkę. Takie uderzanie może być wykorzystane jako akompaniament do śpiewanej przez dzieci piosenki. Dzieci mogą grać zgodnie z rytmem śpiewanej piosenki albo mogą wypełniać swą grą przerwy w śpiewaniu.

Jednym z prostych wstępnych ćwiczeń jest również uderzanie w kolejne płytki w wolnym tempie oraz uderzanie w płytki bliskie i skrajne. Sposób uczenia dzieci grania melodii na cymbałkach omówiony zostanie w "Zagadnieniach związanych z realizacją programu nauczania III poziomu".

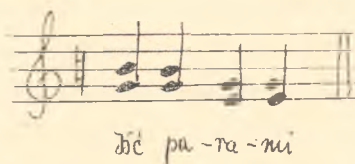
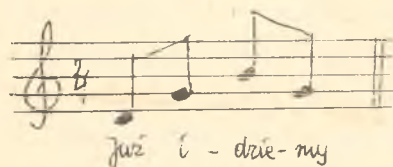
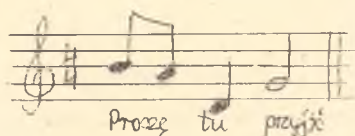
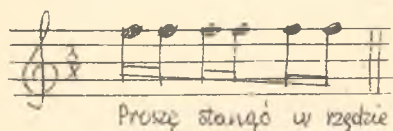
Łatwe tańce ludowe, które wprowadzamy w II poziomie nauczania, mają charakter prostych ćwiczeń rytmicznych i wesołych zabaw. Uczenie tańca dzielimy na etapy. Pierwszym etapem będzie osłuchanie z melodią, określenie jej tempa i charakteru, następnie opracowujemy kroki - początkowo bez muzyki, w bardzo wolnym tempie, ze stałym słownym, rytmizowanym instruktażem, towarzyszącym ruchom. Kroki i figury opracowujemy stopniowo, po jednej lub dwie na lekcji. Muzykę włączamy po dobrym wstępnym opanowaniu kroków. Wyćwiczone figury stopniowo łączy się w całość.

Dzieci, które mają największe trudności orientacyjne i motoryczne, powinny tańczyć ze sprawniejszymi partnerami czy z nauczycielem.

Dobrze przygotowany układ taneczny może być wykorzystany na uroczystościach klasowych i szkolnych.

Tańce stwarzają korzystne warunki do współdziałania w grupie, wyzwajają motywację do osiągania coraz lepszych wyników, mobilizują nawet dzieci odporne, apatyczne, trudne wychowawczo.

W II poziomie nauczania należy wzbogacić repertuar sygnałów muzycznych o 2 - 3 nowe, na które dzieci powinny odpowiednio reagować, np.



W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania muzyki z rytmiką, uczniowie powinni:

- realizować rytmy mieszane klaskaniem, w marszu,
- rozróżniać i ilustrować natężenia dźwięków,
- odpowiednio reagować na umówione sygnały muzyczne,
- naśladować ruchy nauczyciela wykonywane w rytmie mieszanym,
- określać tonacje wesołe i smutne,
- określać dynamikę piosenek i ich części oraz tańców i ich części,
- śpiewać piosenki zespołowo i indywidualnie.

- grać na cymbałkach proste układy,
- rytmicznie akompaniować na instrumentach perkusyjnych,
- brać aktywny udział w tańcach.

## VI. KULTURA FIZYCZNA

Celem zajęć jest:

- rozwijanie sprawności psychofizycznej uczniów,
- doskonalenie naturalnych czynności ruchowych,
- kształtowanie postawy,
- rozwijanie swobody i sprawności ruchów, głównie naturalnych,
- przyzwyczajanie do szybkiego reagowania na znaki i sygnały,
- kształtowanie umiejętności podporządkowania się zaleceniom i przepisom zarówno w działaniu zespołowym, jak i indywidualnym,
- hartowanie organizmu i utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych.

Zajęcia kultury fizycznej organizuje się w wydzielonych jednostkach lekcyjnych, a ponadto różnorodne ćwiczenia i zabawy ruchowe należy organizować w przerwach międzylekcyjnych i momentach rekreacji i odprężenia śródlekcyjnego. Podstawowe zadania z tego przedmiotu realizuje się w następujących działach: gry i zabawy ruchowe, gimnastyka, sporty, ćwiczenia i gry rekreacyjne.

W prowadzeniu zajęć uwzględnia się formy: zabawową i zadaniową oraz stopniowo włącza się formę ścisłą - szczególnie w ćwiczeniach gimnastycznych.

Forma zabawowa polega na naśladowaniu i odtwarzaniu ruchem czynności człowieka, ruchów zwierząt, zjawisk zachodzących w przyrodzie. Stosuje się ją głównie w pierwszym

okresie pracy z dziećmi i w odniesieniu do dzieci najmniej dojrzałych.

Forma zadaniowa polega na dawaniu uczniom do wykonania pewnych określonych zadań, które mogą być wykonane z przyborem /np. koło, szarfa, piłka, krążek, laska/ lub bez przyboru.

Forma ścisła polega na wykonaniu ćwiczeń po otrzymaniu dokładnej instrukcji słownej, np. przejść z leżenia tyłem do leżenia przodem, przejść z przysiadu podpartego do klęku podpartego. Ma ona zastosowanie w pracy z dziećmi starszymi, które opanowały już pewien zakres ćwiczeń ruchowych i terminologii sportowej.

Wybór formy zajęć ruchowych zależy od nauczyciela i powinien być uwarunkowany możliwościami dzieci, szczególnie w zakresie rozwoju intelektualnego, a także ogólnego.

Z uwagi na to, że u dziewcząt i chłopców w II poziomie zaznaczają się różnice w przebiegu biologicznych procesów rozwojowych, w poziomie sprawności fizycznej i w aktywności ruchowej - główne zadania pracy powinny koncentrować się na wszechstronnym oddziaływaniu wychowawczym, na rozwijaniu odpowiednich cech motorycznych oraz na wyraźnym usprawnianiu ruchowym. Zarówno w oddziaływaniu wychowawczym, jak i w oddziaływaniu bodźcami ruchowymi, niezbędne jest indywidualizowanie wymagań w stosunku do każdego ucznia, różnicowanie zadań dla dziewcząt i chłopców oraz konsekwentne wymaganie wypełniania zadań.

W oddziaływaniu wychowawczym szczególną uwagę zwraca się na:

- możliwie szybkie reagowanie i dokładne wykonanie poleceń,
- rozwijanie aktywności w działaniu zespołowym.

- przestrzeganie ustalonych zasad postępowania,
- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
- rozwijanie zainteresowań sportowych.

W rozwijaniu ogólnej sprawności fizycznej zwraca się głównie uwagę na:

- koordynację i poprawność ruchów,
- równomierny rozwój motoryczny /szybkość, zwinność, gibkość, siła i wytrzymałość/ oraz rozwój wszechstronny.

Zajęcia kultury fizycznej powinny być atrakcyjne, stale urozmaicane i wzbogacane o nowe treści i metody pracy oraz rozwiązania organizacyjne. Powinno się stosować takie ćwiczenia, które można powtarzać i poszerzać, bowiem wtedy mają one szczególnie korzystny wpływ na poziom usprawnienia ucznia. Dobrze opanowane ćwiczenie sprzyja również rozwijaniu zainteresowań i utrwalaniu przyzwyczajeń ruchowych. Uatrakcyjnieniu ćwiczenia służy stosowanie przyborów i ćwiczenia ze współwiczącym. Temu celowi będą również służyły różne formy współzawodnictwa.

W formach organizacyjnych kultury fizycznej należy uwzględnić różne imprezy wewnątrzklasowe o charakterze sportowym, imprezy wewnątrzszkolne i międzyszkolne /np. spartakiady szkół życia /.

W wyniku systematycznej realizacji programu kultury fizycznej średnio sprawni uczniowie pod koniec II poziomu nauczania powinni:

- sprawnie ustawiać się w określonym szyku,
- zmieniać na sygnał kierunek w marszu i w biegu,
- biegać z omijaniem przeszkód i wyprzedzaniem,

- przebiegać dystans 30 metrów,
- skakać w dal z odbicia jednonóż i z odbicia obunóż,
- rzucać piłeczką palantową,
- utrzymać równowagę w staniu na jednej nodze,
- przejść po ławeczce z podrzucaniem i chwytaniem woreczka,
- kozłować piłkę w miejscu,
- podrzucać i chwycić piłkę w marszu,
- przełazić przez przeszkody /3 - 4 części skrzyni/,
- zeskakiwać w głąb z przyrzędu /40 - 50 cm/,
- wykonywać polecenia zadaniowe,
- wykazywać zdyscyplinowanie podczas zabaw i ćwiczeń.

## VII. PRACA - TECHNIKA

Celem zajęć jest:

- usprawienie manualne,
- praktyczne zapoznanie uczniów z materiałami, narzędziami i prostymi mechanizmami,
- kształtowanie umiejętności właściwego posługiwania się prostymi materiałami i narzędziami,
- uświadomienie dzieciom społecznego znaczenia techniki dla ułatwienia życia i podnoszenia skuteczności pracy,
- wdrażanie do odpowiedzialności, ład i porządku, do przestrzegania regulaminu, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy,
- kształtowanie wytrwałości, samodzielności, nawyków oszczędzania,
- wdrożenia do poszanowania pracy własnej i cudzej oraz do współpracy z zespołem,
- przygotowanie do uczestnictwa w życiu społecznym w przyszłości.

Program nauczania przedmiotu "praca - technika" uwzględnia następujące techniki: prace z papieru, obróbka drewna, obróbka metalu, szycie i gospodarstwo domowe. W IV roku nauczania nie wyodrębnia się wyraźnie trzech pierwszych wymienionych technik, natomiast ich elementy realizuje się w dziale "prace z różnych materiałów". Wszelkie prace i zajęcia porządkowe realizuje się łącznie z poszczególnymi technikami, przeznaczając na nie odpowiednią ilość czasu. Podobnie program nie wyłącza prac na działce i prac hodowlanych, ale przewiduje ich realizację łącznie z innymi technikami.

Prace z papieru występują w materiale nauczania klas V i VI, a ich elementy - w klasie IV w "pracach z różnych materiałów". Mają one za zadanie wyrobienie umiejętności posługiwania się nożyczkami i nożem przy obróbce materiałów papierniczych. Wszelkie prace z materiałów papierniczych należy wykonywać na podkładce z grubszej tektury lub innego tworzywa. Podczas pracy należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo dzieci. Ostre narzędzia uczniowie powinni zawsze trzymać za uchwyt. Wytwory powinny być starannie wykończone i posiadać cechy użytkowe lub zabawowe.

Obróbka drewna występuje w klasach V i VI, a elementy tej techniki realizuje się już w klasie IV w ramach "prac z różnych materiałów". Prace należy zaczynać od tematów bardzo prostych, wymagających umiejętności wygładzania drewna papierem ściernym, łączenia za pomocą kleju i gwoździ. Wykorzystuje się przy tym gotowe kawałki deseczki, sklejk, listewki. Następnie można realizować tematy trudniejsze wymagające użycia piły, tarnika, wiertarki. Ze względu na bezpieczeństwo dzieci na tym poziomie nie powinny one pracować na sprzęcie elektrycz-



nym /np. wiertarka elektryczna/, mogą natomiast asystować nauczycielowi przy wykonywaniu prac na maszynach o napędzie elektrycznym, oswajając się z nimi.

W miarę możliwości należy zorganizować wycieczkę do miejsca wyrębu drewna, do tartaku, zakładu stolarskiego.

Obróbka metalu rozpoczyna się w klasie VI. Podane w programie umiejętności cięcia, zginania i skręcania drutu należy kształtować rozpoczynając od wykonania prostych przedmiotów użytkowych z drutu z<sub>3</sub> pomocą imadła i szypiec. Następnie można przejść do prac z taśmy, płaskownika i blachy, używając nożyc i przecinaka.

Przy obróbce metalu należy zachować szczególną ostrożność. Po przecięciu metalu należy wszystkie krawędzie stępić i zaokrąglić. Odpady metalu od razu usunąć. Na każdych zajęciach zakładać fartuchy ochronne, a w miarę potrzeby używać okularów ochronnych.

Podobnie, jak w poprzednio omówionej technice, uczniowie powinni pracować narzędziami ręcznymi, ale równocześnie mogą oswajać się ze sprzętem elektrycznym asystując nauczycielowi podczas pracy na tym sprzęcie.

Szycie przewidziane jest do realizacji w klasach IV - VI. Etapem przygotowującym do właściwego szycia są różnego rodzaju przewlekanki przez otwary, najpierw dość duże, a potem stopniowo coraz mniejsze. Zamiast igły z nitką stosuje się do nich wężyk igielitowy różnej grubości, sznureczek, sutasz, lasetę. Głównym narzędziem pracy są palce dziecka. Podczas tych ćwiczeń dziecko poznaje zasady wykonywania ściągów przed igłą, okrętki i innych.

Szycie igłą nie zawsze musi się rozpoczynać od umiejętności nawlekania igły.

Niektórym dzieciom o szczególnych zaburzeniach koordynacji wzrokowo — ruchowej czy dzieciom z niedowidzeniem nauczyciel powinien nawlec igłę /może to również uczynić inne dziecko/, aby mogły one wykonywać, w tym wypadku, łatwiejszą dla nich pracę, czyli szycie. Z czasem dziecko samo będzie szukało skutecznego sposobu pokonania tej trudności. Znajduje tu zastosowanie metoda uczenia "od końca".

Gospodarstwo domowe realizuje się w klasach IV - VI. W czasie tych zajęć uczniowie powinni poznać grupy podstawowych produktów spożywczych, nauczyć się przygotowywać proste posiłki, a także wykonywać wiele prac porządkowych typu pranie, prasowanie, sprzątanie, powinni uprawiać warzywa na działce i nowalijki w doniczkach, dbać o zieleń w pomieszczeniach, a jeśli są ku temu warunki, pomagać w hodowli zwierząt. Można też poświęcić lekcje na zajęcia z zakresu higieny osobistej, zwłaszcza gdy szkoła jest bez internatu i nie można zlecić realizacji niektórych zadań wychowawcom.

W realizacji wszystkich technik zwracamy uwagę na wyniki pracy, na ilościowe i jakościowe wartości wysiłku dziecka, na przeznaczenie danego wytworu. W każdej działalności powinny być wyraźnie uzmysłowione jej perspektywy, dlatego już od najniższych klas należy umiejętnie przechodzić od samych czynności do ich rezultatów. Najpierw powinny to być prace, których rezultaty dziecko widzi szybko, stopniowo powinno uczyć się być cierpliwym, wytrwałym i umieć oczekiwać na rezultaty bardziej odległe. Związane to jest z organizacją jednostek lekcyjnych, podczas których dziecko kończy rozpoczętą pracę i organizację procesu wykonywania danej pracy na kilku jednostkach metodycznych /np. wyszywanie serwetek, wykonanie świecznika/.

Kształtując osobowość dziecka należy wyrabiać odpowiednie nawyki, jak: utrzymywanie ładu i porządku, dokładność w pracy, systematyczność, oszczędność itp. Kształtujemy je przez kontrolę dokładności wykonania powierzonych prac, przez składanie na miejsce przyborów, narzędzi i materiałów, utrzymywanie w porządku swego miejsca pracy i pracowni, przez wzajemną pomoc w pracy itp.

U dzieci upośledzonych umysłowo bardzo istotne jest dopasowanie zadań do możliwości dziecka i podzielenie pracy na odpowiednie etapy. Trudności bowiem często rodzą się jako skutek zawyżonych wymagań. Zależą one w dużej mierze od stanów uczuciowych, jakie towarzyszą danej pracy. Uczucia przykre, jak obawa, świadomość własnej słabości, czasem zbyt-  
nio przeakcentowane poczucie odpowiedzialności - zwiększają trudności w pracy. Natomiast poczucie siły, nadzieja, zainteresowanie, świadomość wyników pracy - znacznie zmniejszają trudności.

Podczas wykonywania różnych prac dziecko zdobywa nie tylko sprawności techniczne, ale również wiele wiadomości, ponadto ośmiela się do wypowiedania swoich myśli, bogaci słownictwo, utrwała i poszerza wiadomości z innych przedmiotów. Nie chodzi tu jednak tylko o wzbogacanie wiedzy rzeczowej, ale, co niezwykle ważne, o rozwijanie i kształcenie procesów i operacji myślowych.

Typowa jednostka lekcyjna powinna uwzględniać następujące elementy:

- wprowadzenie do tematu,
- wskazanie użyteczności działania
- demonstracja wykonanego przedmiotu,

- omówienie etapów pracy - obrazowe przedstawienie kolejnych czynności,
- praca indywidualna ucznia połączona z bieżącym instruktażem nauczyciela,
- przegląd i ocena wykonanej pracy,
- zebranie i oczyszczenie narzędzi, uporządkowanie stanowiska pracy i pracowni.

Nie w każdej jednostce lekcyjnej istnieje potrzeba uwzględniania tych wszystkich etapów, np. demonstracja wykonanego przedmiotu nie będzie miała zastosowania podczas przygotowywania potraw i posiłków czy też w lekcjach będących kontynuacją tematu rozpoczętego wcześniej. Natomiast w lekcji mogą wystąpić dodatkowe elementy pracy, jak ćwiczenia indywidualne z dziećmi w momentach, kiedy większość uczniów wykonuje samodzielnie dobrze opanowane czynności, np. dzieci wyszywają dobrze opanowanym ścięgiem, a nauczyciel ćwiczy opanowanie techniki szycia na maszynie /bez nici/ z jednym dzieckiem. Takie rozwiązanie uwzględnia ekonomiczne wykorzystanie czasu na lekcji.

Poszczególne techniki powinny być realizowane równocześnie w wymiarze:

**klasa IV - 10 godzin tygodniowo, w tym:**

prace z różnych materiałów	- 4 godziny
gospodarstwo domowe	- 2 godziny
szycie	- 4 godziny

**klasa V - 10 godzin tygodniowo, w tym:**

prace z papieru	- 2 godziny
obróbka drewna	- 2 godziny
szycie	- 4 godziny
gospodarstwo domowe	- 2 godziny

klasa VI - 12 godzin tygodniowo, w tym:

prace z papieru	- 3 godziny łącznie
obróbka drewna	
obróbka metalu	- 3 godziny
szycie	- 3 godziny
gospodarstwo domowe	- 3 godziny

Uwaga: W klasie VI realizuje się jednostki lekcyjne 3-godzinne, a w IV i V - jednostki 2-godzinne.

Ponieważ z rozbitcia godzin na poszczególne techniki a dwie z nich wypada łącznie 3 godziny tygodniowo, można jedną technikę realizować w pierwszym półroczu, a drugą w drugim. Można też przyjąć inne rozwiązanie organizacyjne.

Orientacyjny przydział godzin na realizację poszczególnych działów materiału nauczania w ciągu roku szkolnego:

Lp.	Działy programu	IV rok naucz.	V rok naucz.	VI rok naucz.
1.	Prace z różnych materiałów	144	-	-
2.	Prace z papieru	-	72	54
3.	Obróbka drewna	-	72	54
4.	Obróbka metalu	-	-	108
5.	Szycie	144	144	108
6.	Gospodarstwo domowe	72	72	108
	Razem	360	360	432

Prace porządkowe należy realizować łącznie z wymienionymi działami przeznaczając na nie orientacyjnie 20 do 30 procent czasu przypadającego na daną technikę.

Uwaga: przy wyliczeniach w tabeli wzięto pod uwagę 36 tygodni pracy w ciągu roku szkolnego, przy czym w praktyce, w niektórych latach, liczba ta może ulegać zmianie.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania „pracy - techniki” uczniowie pod koniec II poziomu nauczania powinni:

- przecinać papier nożem i nożyczkami, ciąć karton i cienką tekturę,
- wykonać z papieru torebkę, kopertę, łałankę, notes jedno-składowy,
- wykonać pudełko z kartonu,
- oklejać karton papierem i lamować płótnem,
- przerzynać drewno w przyrzeni nastawnej i piłą rozplątnicą,
- łączyć drewno gwoździami, na klej i za pomocą wkrętów,
- wiercić otwory wiertarką ręczną,
- przecinać drut i płaskownik nożycami i przecinakami,
- wyklepywać i polerować blachę,
- wykonać prosty przedmiot metalowy pod kierunkiem nauczyciela,
- szyc ściegami: przed igłą, za igłą, na okrętkę; wyszywać prostymi ściegami ozdobnymi,
- wykonać szew pojedynczy zwykły, szew podwójny odwracany,
- przyszyć guzik,
- przygotować podstawowe napoje i potrawy: mleko, herbatę, kawę zbożową, kanapki, zupę mleczną, jarzynową, owocową, kisiel, budyń, kompot, surówki i sałatki, ziemniaki z wody, makaron gotowy, jajko gotowane, jajko smażone,
- nakrywać do stołu i sprzątać ze stołu,
- prać i prasować ścierki, ręczniki, serwetki,
- sprzątać pomieszczenia za pomocą sprzętu tradycyjnego,
- wykonać prace dokładnie, czysto i do końca,
- współpracować w zespole.

P O Z I O M   I I I

ZARADNOŚĆ I WSPÓŁŻYCIE W ŚRODOWISKU

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

VII rok nauczania

Z a r a d n o ś ć

Utrwalanie nabytych nawyków higienicznych i porządkowych.

Posługiwanie się środkami i przyborami czystości: gąbką, szczoteczkami, pumeksem.

Samodzielne ubieranie się i rozbieranie, dbanie o własną garderobę. Dokonywanie drobnych napraw, jak przyszyć guzika, zszyć pękniętego szwu.

Sprzątanie klasy, pracowni i innych pomieszczeń.

Kupowanie produktów spożywczych w sklepie samoobsługowym i tradycyjnym, kupowanie podstawowych środków czystości.

W s p ó ł z y c i e   w   ś r o d o w i s k u   s p o ł e c z n y m

Pomaganie młodszym kolegom w utrzymaniu czystości, ładu i porządku w pomieszczeniach szkolnych. Dbanie o rzeczy własne, kolegów i o wspólne dobro.

Włączanie się do prac ogólnoszkolnych: porządkowanie terenu, dekoracje okolicznościowe, wystawy prac, imprezy szkolne.

Poznanie bliskiego i dalszego środowiska, włączanie uczniów do czynnego udziału w życiu tych środowisk, wdrażanie do poprawnego funkcjonowania w nich:

Szkoła - pracownia, kancelaria, biblioteka, organizacje dziecięce, akcje w szkole, np. zbiórka makulatury.

Dom rodzinny - wyposażenie i urządzenia w domu, zajęcia domowe i praca zawodowa członków rodziny.

Nasza miejscowość i najbliższa okolica - placówki handlowe, usługowe, obiekty użyteczności społecznej /poczta, apteka, ośrodek czy przychodnia zdrowia/.



Nasz kraj - Polska, Warszawa - stolica Polski, inne miasta i wsie. Różne krajobrazy /na podstawie wycieczek i wyjazdów na wakacje/.

Uroczystości szkolne i ogólnopństwowe: rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, Dzień Wojska Polskiego, Dzień Mili-cjanta, Dzień Nauczyciela, Dzień Górnika, choinka noworoczna, 8 marca, 1 Maja, Dzień Matki, Dzień Dziecka.

### P o z n a w a n i e   p r z y r o d y

J e s i e ń. Obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie. Prace na działce: zbiór plonów, sposoby ich przechowywania /kopcowanie, suszenie, kiszenie, robienie przetworów/.

Części jadalne pospolitych roślin: burak, marchew, pietruszka - jadalny korzeń; kapusta, sałata - jadalne liście; fasola, groch, bób, mak - jadalne nasiona; ogórek, pomidor - jadalne owoce.

Wartości odżywcze warzyw, higiena ich spożywania.

Owoce - części jadalne i nasiona.

Burak cukrowy - cukier.

Zabezpieczanie roślin wieloletnich na zimę.

Z i m a. Obserwacje zmian zachodzących w przyrodzie. Obserwacje pogody. Zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla pory zimowej. Rozpoznawanie dodatnich i ujemnych temperatur na termometrze okiennym.

Pielęgnacja roślin pokojowych.

Ptaki domowe: chów drobiu, karmienie, pielęgnacja, zabezpieczanie pomieszczeń.

Ptaki dziko żyjące: znaczenie w walce ze szkodnikami, opieka nad ptakami w zimie, zakładanie karmników, regularne dokarmianie, porządkowanie karmników.

Ochrona i dokarmianie dzikich zwierząt.

W i o s n a i l a t o. Obserwacja zmian zachodzących w różnych środowiskach przyrodniczych: ogród, sad, pole, łąka, park, las.

Prace na działce: uprawa gleby, siew, sadzenie, pielęgnacja roślin, usuwanie chwastów. Obserwacje związane z vegetacją roślin uprawnych: ziemniaków, zbóż, buraków.

Zwierzęta domowe i ich młode.

#### VIII rok nauczania

#### Z a r a d n o ś ć

Dalsze utrwalanie nawyków czystości, dbanie o estetyczny wygląd własny oraz czystość i estetykę pomieszczeń. Używanie odpowiednich przyborów i środków czystości. Pielęgnacja paznokci za pomocą nożyczek i pilniczka.

Samodzielne ubieranie się i rozbieranie. Utrzymywanie w porządku rzeczy osobistych.

Dokonywanie drobnych napraw własnej garderoby i garderoby młodszych dzieci. Oddawanie obuwia do naprawy.

Sprzątanie pomieszczeń z zachowaniem właściwej kolejności wykonywanych czynności. Używanie sprzętu zmechanizowanego: odkurzaczka, froterki.

Dokonywanie zakupów złożonych z kilku artykułów w sklepie tradycyjnym, samoobsługowym, w kiosku.

#### W s p ó ł z y c i e w ś r o d o w i s k u s p o ł e c z n y m

Pełnienie dyżurów w zespołach uczniów młodszych. Pomaganie w utrzymywaniu ładu i porządku, pomaganie młodszemu w czynnościach samoobsługowych.

Prace ogólnoszkolne: porządkowanie terenu przyszkolnego, wykonywanie dekoracji, organizowanie wystaw prac.

Poznawanie środowiska i włączenie do poprawnego funkcjonowania w nim.

Znajomość imion i nazwisk rodziców i rodzeństwa; znajomość i posługiwanie się adresem zamieszkania, numerem telefonu domowego.

Orientacja w dokumencie tożsamości - dowodzie osobistym, legitymacji.

Okoliczne punkty usługowe oraz kawiarnia, cukiernia, bar.

Zmiany zachodzące w miejscu zamieszkania ucznia: nowe obiekty, budowle. Wdrażanie do zrozumienia pojęć: "Polak", "Polska", inne kraje i narody. Budzenie zainteresowań wydarzeniami w Polsce i na świecie.

Wypoczynek i rozrywka: kino, teatr, turystyka, sport, wczasy, sanatorium.

Przyszła praca: spółdzielnia pracy, praca chałupnicza - nakładcza.

Życie człowieka dorosłego: praca zawodowa, gospodarstwo domowe, pensja, renta.

Uroczystości szkolne i ogólnopństwowe, jak w klasie VII, oraz pożegnanie szkoły.

P o z n a w a n i e   p r z y r o d y   o r a z   e l e m e n t y  
a n a t o m i i   i   h i g i e n y   c z ł o w i e k a

Dokładniejsze poznanie różnych środowisk przyrodniczych i zmian zachodzących tam w różnych porach roku.

Odpowiednie zachowanie się podczas takich zjawisk atmosferycznych, jak: burza, upał, śnieżycy, gołoledź.

Rozumienie pożytku, jaki przynoszą człowiekowi zwierzęta, opieka nad zwierzętami.

Kontynuacja prac na działce w korelacji z przedmiotem "przysposobienie do pracy".

Elementy anatomii człowieka i higieny:

Budowa ciała człowieka - głowa, tułów, kończyny; narządy zmysłów wzrok, słuch, smak, węch, dotyk; ochrona ich przed uszkodzeniami.

Odżywianie: pochodzenie produktów żywnościowych, takich jak: mleko, sery, masło, mięso, pieczywo i innych. Higiena przygotowania posiłków.

Objawy chorób przewodu pokarmowego: bóle brzucha, wymioty, biegunki. Podstawowe zasady postępowania przy ich wystąpieniu.

Oddychanie: nos, gardło, płuca; chronienie przed przeziębieniami, konieczność wietrzenia pomieszczeń, przebywanie na świeżym powietrzu. Potrzeba okresowego prześwietlenia klatki piersiowej.

Krążenie krwi w organizmie. Serce - jego położenie i praca.

Znaczenie ruchu dla zdrowia.

Pierwsza pomoc przy skaleczeniach. Podstawowe materiały opatrunkowe.

Zachowanie się w okresie dojrzewania, podczas menstruacji.

Higiena skóry i włosów. Czystość osobista i pomieszczeń jako podstawowy warunek zdrowia.

Opieka nad chorym w domu. Opieka nad zdrowiem obywateli w Polsce Ludowej.

JĘZYK POLSKI

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

VII rok nauczania

Ć w i c z e n i a w m ó w i e n i u

Swobodne i samorzutne wypowiedzianie się uczniów na temat cech przedmiotów, treści obrazków, zdarzeń.

Indywidualne i zespołowe wygłaszanie wierszy.

Odpowiedzi pełnymi zdaniami na pytania oraz formułowanie pytań.

Nadawanie tytułów obrazkom i historyjkom obrazkowym.

Słowne uzupełnianie historyjek przy brakujących obrazkach w środku lub na końcu historyjki.

Ustalanie kolejności zdarzeń w opowiadaniach i fragmentach z literatury dziecięcej czytanych przez nauczyciela.

Indywidualne próby opisu słownego.

Próby omówienia uroczystości szkolnych i wycieczek z zachowaniem kolejności zdarzeń.

Utrwalanie form fleksyjnych. Wzbogacanie słownika uczniów.

Ć w i c z e n i a w c z y t a n i u i p i s a n i u

Utrwalanie wiadomości i umiejętności z poprzednich lat nauczania /niektórzy uczniowie pozostaną na tym etapie w VII roku nauki/.

Indywidualnie: czytanie głośne i ciche prostych zdań i krótkich tekstów. Odczytywanie napisów na obiektach użyteczności publicznej, imion, nazwisk i adresów dzieci, nazw ulic, napisów na opakowaniach różnych towarów.

Wspólne redagowanie i pisanie zdań. Użycie kropki i znaku zapytania. Grupowanie wyrazów wokół określonego tematu.

Wspólne, pod kierunkiem nauczyciela redagowanie gazetek klasowych, dobieranie obrazków tematycznych do gazetki.

Używanie wielkiej litery w pisaniu imion, nazwisk, adresów, nazwy kraju oraz na początku zdania.

Korzystanie z czasopism dziecięcych pod kierunkiem nauczyciela.

#### VIII rok nauczania

#### Ć w i c z e n i a   w   m ó w i e n i u

Dalsze wzbogacanie i utrwalanie słownika uczniów.

Wygłaszanie indywidualnie i zbiorowo wyuczonych wierszy, inscenizowanie ich z podziałem na role - występ w teatrzyku kukiełkowym.

Określanie przyczyn i skutków w opowiadaniu. Wypowiadanie się uczniów na temat planów na przyszłość.

Znajomość i wyraźna wymowa podstawowych danych personalnych ucznia /imię i nazwisko, data urodzenia, adres/.

Stosowanie poprawnych form fleksyjnych.

#### Ć w i c z e n i a   w   c z y t a n i u   i   p i s a n i u

Takie same jak w klasie VII, ale oparte na tematyce klasy VIII.

Ponadto: Adresowanie listów i kart pocztowych.

Opracowanie trwałych wzorców życzeń świątecznych i imienninowych, karty z danymi personalnymi ucznia, ćwiczenia w podpisywaniu pracowniczej listy obecności.

Utrwalanie danych osobowych w mowie, czytaniu i pisaniu. Odczytywanie ich w dowodzie osobistym.

Korzystanie z czasopism dziecięcych i innych oraz praktyczne korzystanie z codziennej prasy, np. z programu radia i telewizji.

MATEMATYKA

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

VII rok nauczania

P o w t ó r z e n i e i u t r w a l e n i e

Dodawanie i odejmowanie w zakresie 10. Sprawdzanie dodawania za pomocą odejmowania i odwrotnie. Próby układania zadań do ilustracji i inscenizacji.

P o z n a n i e l i c z b d o 20

Liczenie przedmiotów w zakresie 20; wyodrębnianie dziesiątki. Zapisywanie liczb cyframi w zakresie 20. Tworzenie zbiorów równolicznych z danym zbiorem i liczenie ich elementów w zakresie 20. Próby dodawania w zakresie 20 - proste przypadki. Liczenie dziesiątkami do 100.

L i c z e n i e p i e n i ę d z y

Moneta 20 zł. Wyróżnianie poznanych monet. Zliczanie kwot pieniężnych w zakresie 20. Równowartość różnych monet. Płacenie określonej kwoty różnymi monetami /proste przypadki/.

J e d n o s t k i c z a s u i d ł u g o ś c i

Zegar - godzina, pół godziny. Ćwiczenia w odczytywaniu wskazań zegara. Znaki rzymskie w powiązaniu z nazwami miesięcy.

Kalendarz - data urodzin.

Metr - mierzenie długości.

Z a s t o s o w a n i a p r a k t y c z n e

Płacenie za towar. Waga - ważenie: 1 kg, pół kilograma.

Systematyczne odczytywanie daty z kalendarza.

Rozwiązywanie zadań związanych z życiem praktycznym.

Próby kreślenia znanych figur geometrycznych.



## VIII rok nauczania

### P o w t ó r z e n i e i u t r w a l e n i e

Ćwiczenia w czytaniu poznanych liczb. Dodawanie i odejmowanie w zakresie 20 bez przekraczania progu dziesiętkowego.

### L i c z b y w z a k r e s i e 100

Rozszerzenie zakresu liczbowego do 100. Tworzenie zbiorów równolicznych i liczenie ich elementów. Liczenie dziesiątkami do 100. Zapisywanie cyframi pełnych dziesiątek. Liczenie setkami do 1000 i liczenie tysiącami /tylko dla celów praktycznych na banknotach 1000 zł/.

### L i c z e n i e p i e n i ę d z y

Banknoty obiegowe. Łatwe przykłady liczenie pieniędzy /monety i banknoty/. Płacenie za towar, wydawanie reszty. Szacowanie wartości pieniędzy, wartość użytkowa poszczególnych monet i banknotów /co za nie można kupić/.

### J e d n o s t k i c z a s u, d ł u g o ś c i i p o j e m n o ś c i

Zegar - godziny i minuty /po 5 minut/. Odmierzanie żądanej długości w metrach i centymetrach.

Litr, pół litra, ćwierć litra. Utrwalenie wiadomości o wazeniu - ćwierć kilograma.

### Z a s t o s o w a n i a p r a k t y c z n e

Systematyczne odczytywanie daty z kalendarza. Zapis daty urodzenia - utrwalenie znajomości znaków rzymskich. Działalność praktyczna związana z kupowaniem i płacaniem. Praktyczne odmierzanie żądanej długości, wazenie.

Próby kreślenia poznanych figur geometrycznych.

PLASTYKA

TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

VII rok nauczania

T e c h n i k i   p r a c y   i   m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e   i   m a l o w a n i e - kredkami, fiamastrem, farbami plakatowymi, klejowymi i akwarelowymi.

W y d z i e r a n i e   i   w y c i n a n i e - kompozycje płaskie i trójwymiarowe. Próby wykonania kolorowych mozaik bez uprzedniego rysowania wzoru.

L e p i e n i e   i   m o d e l o w a n i e - tematyczne i dowolne z użyciem różnych mas plastycznych i tworzyw.

T e c h n i k i   ł ą c z o n e - prace z kolorowych papierów, resztek tkanin, sznurków, włóczki itp. /np. wykonanie kukiełek do teatryku/.

S t e m p l o w a n i e - za pomocą stempli wykonanych przez uczniów.

T e m a t y k a   p r a c : przedmioty, rośliny i zwierzęta, różne postacie ludzkie, np. górnik, żołnierz, rolnik; ilustrowanie wydarzeń z życia codziennego oraz treści opowiadań i wierszy.

S p r a w n o ś c i   o r g a n i z a c y j n e

Zachowanie ładu i porządku na stanowisku pracy.

Sprzątanie po zajęciach. Mycie i czyszczenie przyborów i narzędzi. Aktywny udział w pracach zespołowych.

VIII rok nauczania

T e c h n i k i   p r a c y   i   m a t e r i a ł y

R y s o w a n i e   i   m a l o w a n i e - kredkami, kredą, kredkę grafitową, sangwiną, czarną, kolorowymi fiamas-

trami, farbami akwarelowymi, gwaszowymi, plakatowymi, klejowymi.

Przyciemnianie kolorów czernią, rozbielanie. Próby malowania plamami.

W y d z i e r a n i e i w y c i n a n i e - kompozycje różne.

S t e m p l o w a n i e - kompozycje dowolne i tematyczne, np. pojazdy na drodze, pociąg, domy w szeregu i inne. Wykorzystanie stempli z różnych materiałów.

L e p i e n i e i m o d e l o w a n i e - z różnych mas plastycznych i tworzyw, malowanie wytworów.

T e c h n i k i ł ą c z o n e - prace tematyczne i kompozycje dowolne z różnych materiałów. Przedmioty użytkowe: wazoniki, naszyjniki, broszki, makatki, kukiełki.

T e m a t y k a p r a c : przedstawianie przedmiotów i scen związanych z aktualnymi przeżyciami, poznawanymi faktami i zjawiskami, a także z treścią utworów literackich i filmów o przystępnej fabule.

K o n t a k t z e s z t u k ą - oglądanie rzeźby, malarstwa /wycieczka na wystawę/, ilustracji, albumów z reprodukcjami malarstwa, albumów fotografii artystycznej, sztuki ludowej. Oglądanie współczesnej i zabytkowej architektury. Rozmowy o malarzach.

S p r a w n o ś c i o r g a n i z a c y j n e i t e c h n i c z n e

Praca na małych i dużych płaszczyznach. Posługiwanie się narzędziami pracy o różnych wielkościach. Przygotowanie materiałów i narzędzi do zajęć. Organizowanie i wykonywanie prac porządkowych. Udział w ocenie i samoocenie prac plastycznych i porządkowych. Prace samodzielne w małym i większym zespole. Prace dekoracyjne i prace społecznie użyteczne.

MUZYKA Z RYTMIKĄ  
TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA

VII rok nauczania

Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Realizowanie w ruchu i na perkusji całej nuty, półnuty, ćwierćnuty i ósemki /bez znajomości wartości rytmicznych/.

Powolny chód, marsz, lekki bieg przy akompaniamencie instrumentów perkusyjnych.

Realizacja rytmów mieszanych - jak w klasie V i VI.

Realizacja rytmów przez klaskanie, klaskanie w parze /współdziałanie/, grę na perkusji, mowę rytmizowaną. Powtarzanie rytmów zaprezentowanych przez nauczyciela. Zaznaczanie pierwszej miary określonego rytmu krokiem wydłużonym w tańcu.

Ć w i c z e n i a d y n a m i c z n e i a g o g i c z n e

Określanie dynamiki poszczególnych części piosenek, tańców i utworów instrumentalnych. Nagłaśnianie i wyciszanie /crescendo i diminuendo/ w piosenkach i muzykowaniu. Obserwacja przebiegu dynamicznego w specjalnie wybranych krótkich utworach i sygnalizowanie tych zmian odpowiednim ruchem.

Doskonalenie precyzji realizacji różnego tempa oraz ich zmian /ritenuto, accelerando/ w tańcach, śpiewie i muzykowaniu.

Ć w i c z e n i a h a m u j ą c o - p o b u d z a j ą c e

Skracanie czasu reakcji pomiędzy kolejnymi zahamowaniami i pobudzeniami w śpiewie, ruchu, muzykowaniu. Reagowanie w jednym ćwiczeniu na trzy zmiany sygnału.

## Ćwiczenia autoorientacji i orientacji przestrzennej

Doskonalenie pojęć: góra - dół, tył - przód, prawa - lewa, nad - pod, za - przed itp. w tańcach, ćwiczeniach i układach ruchowych w połączeniu z orientacją w usytuowaniu własnego ciała. Doskonalenie umiejętności szybkiego przechodzenia z jednego układu przestrzennego w drugi, np. tworzenie szeregów z par, kół z szeregów.

## Ćwiczenia słuchowe

Doskonalenie wrażliwości słuchowej przez wyróżnianie charakterystycznych i znanych motywów melodyjnych piosenek. Rozróżnianie tonacji dur i moll. Rozpoznawanie melodii wznoszących i opadających; zaznaczanie odpowiednią ruchem ręki. Nazywanie melodii tanecznych po usłyszeniu całego utworu lub fragmentów.

Właściwe zachowanie się podczas słuchania hymnu.

## Gra na instrumentach perkusyjnych

Dalsze doskonalenie gry zespołowej. Proste akompaniowanie na instrumentach perkusyjnych do znanych piosenek, gry nauczyciela na instrumencie prowadzącym melodię i muzyki mechanicznej. Próba odtwarzania krótkich dwutaktowych melodii składających się z kilku dźwięków na cymbałkach i innych instrumentach melodycznych.

## Śpiew

Ćwiczenia głosowe, jak w klasach poprzednich. Doskonalenie poznanych piosenek i nauka nowych. Uczenie piosenek młodzieżowych. Przygotowywanie programu na uroczystości szkolne.

## W i a d o m o ś c i o m u z y c e

Kompozytorzy - twórcy muzyki; wykonawcy muzyki - chór, śpiewacy, soliści; orkiestra - dyrygent, instrumentalіści; balet - tancerze.

Ośrodki kultury muzycznej - Filharmonia Narodowa, Teatr Wielki, Teatr Muzyczny, Operetka, domy kultury, Polskie zespoły pieśni i tańca - "Mazowsze" i "Śląsk". Słuchanie z nagrań płytowych pieśni w wykonaniu tych zespołów. Zaznajomienie uczniów z muzyką F. Chopina i St. Moniuszki; słuchanie łatwych utworów wymienionych kompozytorów.

## U m i e j ę t n o ś c i p r a k t y c z n e

Kształcenie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego posługiwania się radiem, adapterem, magnetofonem szpulowym i kasetowym oraz telewizorem.

## T a ń c e

Powtarzanie i doskonalenie tanecznych elementów ruchowych. Nauka Krakowiaka z zastosowaniem cwału, przytupów i klaśnień. Inne tańce: Chodzony, Krojak, Tańce towarzyskie i młodzieżowe.

## VIII rok nauczania

## Ć w i c z e n i a r y t m i c z n e i m e t r y c z n e

Realizowanie w ruchu i na perkusji całej nuty, półnuty, ćwierćnuty, ósemki i szesnastki jako "szybkiego biegu".

Opracowywanie rytmów mieszanych z tańców, piosenek i utworów instrumentalnych. Powtarzanie rytmów demonstrowanych przez nauczyciela. Doskonalenie wrażliwości metrycznej w tańcach, piosenkach i utworach muzycznych. Akcentowanie mocnych części taktu i próby określenia metrum 2, 3, 4.  
4 4 4

### Ć w i c z e n i a   d y n a m i c z n e   i   a g o g i c z n e

Powtarzanie materiału z poprzednich lat nauczania.

Podnoszenie wrażliwości słuchu i poczucia tempa na drobne zmiany natężenia i tempa oraz doskonalenie precyzji wykonania w śpiewanych piosenkach i akompaniamencie instrumentalnym.

### Ć w i c z e n i a   h a m u j ą c o   -   p o b u d z a j ą c e

Powtarzanie ćwiczeń z poprzednich lat nauczania.

Wykorzystywanie ćwiczonych tańców i muzykowania do doskonalenia ćwiczeń hamująco—pobudzających.

### Ć w i c z e n i a   a u t o o r i e n t a c j i   i   o r i e n t a c j i   p r z e s t r z e n n e j

Doskonalenie dokładności pojęć dotyczących autoorientacji i orientacji przestrzennej w topografii sali, w której odbywają się zajęcia. Doskonalenie umiejętności świadomego kształtowania własnego ruchu w tańcach i układach rytmicznych.

### Ć w i c z e n i a   s ł u c h o w e

Zapamiętanie krótkiego motywu piosenki /3,4 dźwięki/ i powtarzanie przez uczniów po 2 sekundach ciszy. Stopniowo wydłużanie czasu trwania ciszy. Porównywanie dwóch dźwięków pod względem wysokości. Rozpoczynanie znanych piosenek lub utworów instrumentalnych przez wysłuchanie charakterystycznych ich fragmentów.

Słuchanie hymnu i odpowiednie zachowanie się.



## G r a n a i n s t r u m e n t a c h

Doskonalenie gry zespołowej. Akompaniament instrumentalny do śpiewu lub gry nauczyciela na instrumencie prowadzącym melodię.

Próby występu solowego w grze na instrumentach.

## Ś p i e w

Doskonalenie poznanych piosenek. Uczenie nowych. Prezentowanie ich na uroczystościach szkolnych i międzyszkolnych.

## W i a d o m o ś c i , o m u z y c e

Powtórzenie i utrwalenie wiadomości z poprzedniej klasy. Krótkie wiadomości o festiwalach /szopenowskim, piosenki polskiej w Opolu, piosenki żołnierskiej w Kołobrzegu, międzynarodowej piosenki w Sopocie/. Słuchanie arii i tańców z oper St. Moniuszki - przygotowanie do odbioru w teatrze operowym, w Operetce. Przygotowanie do kulturalnego spędzania wolnego czasu.

## U m i e j ę t n o ś c i p r a k t y c z n e

Doskonalenie umiejętności z klasy VII.

Nagrywanie na taśmę magnetofonową piosenek, utworów muzycznych z radia, płyty, innej taśmy magnetofonowej oraz nagrywanie własnego głosu i głosów innych osób. Dokonywanie zakupów w sklepie muzycznym.

## T a ń c e

Powtarzanie poznanych tańców ludowych, aktualnych tańców młodzieżowych i towarzyskich, doskonalenie ich wykonania.

KULTURA FIZYCZNA  
TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA  
VII rok nauczania  
ZABAWY I GRY RUCHOWE

O r i e n t a c y j n o - p o r z ą d k o w e

Zabawy, w których występują zmiany miejsca i kierunku, wymijania, wyprzedzania i zwroty. Zabawy kształtujące umiejętność szybkiego reagowania na polecenia.

Kształtowanie zespołowej odpowiedzialności przy przygotowaniu przyborów lub sprzętu do zajęć.

Przykłady zabaw: "mijanie", "czaty", "skąd słychać gwizdek", "ruch uliczny", "czerwonebiałe".

N a c z w o r a k a c h

Zespołowe i indywidualne współzawodnictwo w swobodnych biegach na czworakach - w przód i w różnych kierunkach, z omijaniem i przekraczaniem niskich przeszkód.

Zabawy naśladujące ruchy zwierząt: "czaty na czworakach", "wyścigi kretów", "toczenie piłki głową", "kulawe lisy", "wyścig piesków".

B i e ż n e

Zabawy i gry z zastosowaniem biegu po prostej, na krzyżnie, z omijaniem przeszkód i z wyprzedzaniem współzawodniczego. Wyścigi z przenoszeniem przyboru, z pokonywaniem przeszkód, z wykonaniem wyznaczonego zadania.

Przykłady zabaw: "rybacy na jezioro", "wiewiórki w dziupli", "sztafeta wahadłowa", "wyścig z przeszkodami", "przenoszenie rannego".

R z u t n e

Różne formy zabaw z włączeniem biegu oraz rzutów na odległość i do celu. Wprowadzenie w czasie zabaw form współzawodnictwa zespołowego i indywidualnego.

Przykłady zabaw: "wybijanka w kole", "podrywka rzucona", "piłka w tunelu", "rzucanka", "dogań piłkę", gra drużynowa - "dwa ognie".

#### S k o c z n

Zabawy i gry z zastosowaniem dowolnych przeszkód z rozbiegu, z odbicia jednonóż /noga prawa i lewa/, przeskoków w dal i wzwyż przez płaskie i niskie przeszkody /szerokość przeszkód 50 - 60 cm, wysokość 30 - 40 cm/, wyskoków w górę w miejscu i w biegu.

Przykłady zabaw: "skoki z miejsca", "szczur", "kto skoczy najdalej", "przeprawa przez rzekę", "kto skoczy najwyżej".

### GIMNASTYKA

#### Ć w i c z e n i a p o r z ą d k o w e

Zbiórki i ustawienie się w dwurzędzie, w dwuszeregu.

Odliczanie i zwroty w miejscu.

Zmiany kierunku w marszu i w biegu. Zatrzymywanie się w biegu.

Kształtowanie poczucia odpowiedzialności w sprawnym i bezpiecznym ustawianiu się i przygotowywaniu przyrządów do ćwiczeń.

#### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Ćwiczenia ramion - ćwiczenia zwiększające ruchomość i obszerność ruchów w stawach; krążenia ramion wyprostowanych i skurczonych; rozwijanie sprawności i zręczności ruchów rąk w ćwiczeniach z przyborem, np. z piłką, laską lub skakanką.

Ćwiczenia nóg - luźne wymachy nóg ze wsparciem rąk o przyrząd lub o barki współćwiczącego; rytmiczne wspięcia i marsze we wspięciu; podskoki obunóż w miejscu w przód, w tył, w bok, podekčki i wysoki w ćwiczeniach ze współćwiczącym; ćwiczenia z piłką w miejscu i w marszu.

Ćwiczenia głowy i szyi - doskonalenie skłonów głowy w przód, w tył, w bok oraz skręty i krążenia wykonywane w formie ścisłej, w ruchach naśladowczych i w połączeniu z ćwiczeniami ramion i tułowia.

Ćwiczenia tułowia - skłony tułowia w przód w postawie stojącej, zwartej i rozkroczonej; ćwiczenia z przyborem w siadzie skrzyżnym i rozkrocznym, np. wyrzut piłki do góry ze skłonu w przód i jej chwyt; podanie piłki w dwójkach.

Ćwiczenia mięśni brzucha - skurcze, wyprosty i wznosy nóg w leżeniu tyłem, np. nożyce poziome i pionowe, przekładanie nóg ugiętych w kolanach w lewą i prawą stronę; ćwiczenia z użyciem przyboru leżąc tyłem, np. unoszenie stopami piłeczki lub woreczka i przeniesienie za głowę.

Ćwiczenia mięśni grzbietu - w leżeniu przodem z różnym ułożeniem rąk, np. ze skurczem poziomym, z ułożeniem w bok i wzdłuż tułowia; ćwiczenia z użyciem przyboru, np. w leżeniu przodem rzuty piłki zza głowy; pełzanie i czołganie się; skłony tułowia w bok w siadzie skrzyżnym, w postawie stojącej i w siadzie okrocznym.

Skręty tułowia z zamachem rąk w postawie zwartej i rozkroczonej; skrętoskłony w lewo i w prawo, w dwójkach, z uchwytem rąk nad głowę.

#### Ć w i c z e n i a u z y t k o w e

Ćwiczenia równowagi - przyjmowanie postawy jednonóż na sygnał; podskoki jednonóż z obrotem w lewo i w prawo; w postawie jednonóż liczenie do pięciu; podrzuty i chwytaki piłeczek w postawie jednonóż. Chody po szerokiej płaszczyźnie ławeczki krokiem zwykłym w przód, z podrzuceniem i chwytaniem woreczka lub piłeczki; przejście po skośnej ławeczce w górę i w dół; przejście tyłem po ławeczce; próby przejścia przodem po liście ławeczki.

Ćwiczenia zwinności - doskonalenie przewrotu w przód z przyśiadu oraz próby przewrotu w przód z marszu; przenoszenie nóg

w leżeniu tyłem za głowę i próby przewrotu w tył; wyrzut piłki w górę i chwyt jej oburącz w siadzie skrzyżnym lub rozkrocznym; szybkie zmiany pozycji, np. z siadu skrzyżnego przez siad podparty przejście do stania.

Zwisy i podpory - zwisy przodem i tyłem na drabince; w zwisie tyłem na drabince unoszenie nóg z ugięciem kolan do góry; przenoszenie współwiczacego w trójkach - "przenoszenie rannego"; przechodzenie przez przeszkody, np. przez cztery części skrzyni.

Skoki - dowolne przeskoki przez niskie przeszkody z odbicia obunóż, skok w dal z miejsca; przeskok zwrotny przez jedną część skrzyni; różne formy przeskoków z użyciem skakanki.

Rzuty - w marszu i w biegu podania i chwyt piłek; kozłowanie piłki w miejscu i w marszu; rzut piłki do kosza; rzuty piłeczkami na odległość z różnych pozycji wyjściowych; rzuty piłeczkami z celowaniem do dużej piłki z odległości czterech metrów; rzuty piłką lekarską 1 kg spoza głowy na odległość.

#### Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

Chody z ułożonym na głowie przyborem, poprawianie postawy w czasie marszu; kształtowanie nawyku zachowania poprawnej postawy ciała w pozycjach niskich i wysokich; ćwiczenia wyprostne wykonywane pojedynczo lub w dwójkach z zastosowaniem przyborów i przyrządów; ćwiczenia zwiększające sprawność i obszerność ruchów oraz działań poszczególnych stawów.

Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie - toczenie piłeczki palcami nóg; ćwiczenia chwytne stopa - w siadzie okrocznym na ławeczce oraz w siadzie skulnym; ćwiczenia przenoszenia przyboru z chwytaniem palcami stopy, np. skakanki, szarfy, woreczka w przód i w bok; podrzuty przyboru uchwyconego palcami stopy w przód i w górę.

## Ć w i c z e n i a   o d d e c h o w e

W pozycjach niskich i wysokich ćwiczenia z użyciem przyborów z zastosowaniem wyprostów, skłonów i odsmachów ramion w bok, w górę zewnątrz z jednoczesnym głębokim wdechem i wydechem.

## S P O R T Y

### L e k k o a t l e t y k a

Biegi krótkie na dystansie 40-60 metrów w formie zabawowej, w sztafetach wahadłowych, w biegach po torach.

Skok w dal z rozbiegu z próbą odbicia z belki przy zachowaniu metrowej strefy odbicia.

Różne formy zabaw i ćwiczeń specjalnych z elementami skoku w dal i wzwyż, z odbicia się nogą lewą i prawą, z miejsca i z rozbiegu.

Rzuty piłeczką palantową z miejsca i z rozbiegu ręką prawą i lewą w różnych formach zabaw i współzawodnictwa.

### F l e m e n t y   g i e r   s p o r t o w y c h

P i ł k a   r ę c z n a . Zabawy i ćwiczenia szybkości i zręczności podań i chwytów w miejscu, w marszu. Zabawy z trafieniem do tarczy, ze skuwaniem w kole, wybijanka. Podanie piłki półgórne i górne dowolną ręką, kozłowanie w marszu po prostej i szlalomem. Rzut do bramki z miejsca i marszu. Gra w formie uproszczonej.

P i ł k a   k o s z y k o w a . Zabawy i ćwiczenia z zastosowaniem biegu ze zmianami kierunku i z omijaniem przeszkód. Podawanie i chwytanie piłki w dwójkach - w miejscu i marszu. Kozłowanie piłki dowolną ręką w chodzie i próby kozłowania w biegu na wprost.

Rzuty piłki oburącz do kosza. Gra w formie uproszczonej.

### Ć w i c z e n i a   i   g r y   r e k r e a c y j n e

Ćwiczenia orientacji w terenie według wyróżniających się obiektów. Zabawy i gry z elementami atletyki terenowej: przechodzenie i przeskoki przez naturalne przeszkody, pełzanie między zarośniętymi, rzuty do celu, przejścia po belkach i kładkach.

Marszobieg na orientację dobrze oznakowana trasa /ok. 500 m/.  
Gra w ringo, dwa ognie, kometkę. Próby jazdy rowerem.

Pływanie /jeżeli są odpowiednie warunki/.

### S a n e c z k a r s t w o

Wzajemne wożenie się na sankach. Podchodzenie z sankami w górę w śkos oraz zjazdy na wprost z niewielkich pochyłości pojedynczo i dwójkami. Zjazdy przez niewielkie fałdy terenowe. Hamowanie w czasie zjazdu stopami obu nóg i zatrzymywanie się. Zmiany kierunku jazdy przez wychylenie tułowia i hamowanie stopami.

Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa przy zjazdach i podchodzenie z sankami.

Konserwacja sprzętu.

## VIII rok nauczania

### ZABAWY I GRY RUCHOWE

#### O r i e n t a c y j n o - p o r z a d k o w e

Utrwalenie w marszu i w biegu szybkich zmian miejsc, sprawnego wymijania się, wyprzedzania, poprawnych zwrotów i zmian kierunku. Zabawy kształtujące spostrzegawczość; orientację i szybkie reagowanie na polecenie.

Przykłady zabaw: "czaty", "ruch uliczny", "komórki do wyjęcia", "kto zrienił miejsce", "czerwone i białe", "piłka parzy".

#### N a c z w o r a k a c h

Zespołowe i indywidualne współzawodnictwo w swobodnych biegach na czworakach w przód, ze zmianą kierunku, z omijaniem i pokonywaniem niskich przeszkód.



Zabawy naśladowujące ruchy zwierząt: "wyścigi kretów", "koty", "myśliwi i zajęczki", "czasy na czworakach", "kulawe lisy", "wyścig taczek".

### B i e ż n e

Zabawy i gry z zastosowaniem biegu po prostej i po krzywiźnie, z omijaniem przeszkód i z wyprzedzaniem współwiczacego. Wyścigi z wykonaniem wyznaczonego zadania i z pokonywaniem przeszkód.

Przykłady zabaw: "dogoń piłkę", "sztafeta wahadłowa", "przenoszenie rannego", "bieg strażacki", "sztafeta wahadłowa z obręczami", "wyścig z przeszkodami".

### R z u t n e

Zabawy rzutne do celu stałego i ruchomego, rzut na odległość z rozbiegu. Wprowadzanie w czasie zabaw i ćwiczeń form współzawodnictwa zespołowego i indywidualnego.

Przykłady zabaw: "wybijanka w kole", "podrywka rzucana", "piłka w tunelu", "rzuty w określony sektor"; gry drużynowe - "dwa ognie".

### S k o c z n e

Zabawy i gry z zastosowaniem dowolnym przeskoków z rozbiegu z odbicia jednonóż /noga prawa i lewa/ oraz wyskoków w górę w miejscu i z biegu. Pokonywanie przeszkód o szerokości 60-80 cm i wysokości 40-50 cm.

Przykłady zabaw: "walka kogutów", "skoki z miejsca", "kto skoczy najdalej", "kto skoczy najwyżej", "wyścig z pokonywaniem odległości na jednej nodze".

## GIMNASTYKA

### Ć w i c z e n i a p o r z a d k o w e

Zbiórki i ustawianie się w dwurzędzie, w dwuszeregu, w czwórkach.

Odliczanie i zwroty w miejscu, Zmiany kierunku w marszu i zatrzymywanie się. Marsz w szyku zwartym.

### Ć w i c z e n i a k s z t a ł t u j ą c e

Ćwiczenia ramion - ćwiczenia zwiększające ruchomość stawów i obciążoność ruchów; krążenia ramion wyprostowanych i skurczonych; ćwiczenia z przyborem, np. z piłką, laską, skakanką, dla chłopców ćwiczenia z ciężarkami 1 kg.

Ćwiczenia nóg - luźne wymachy nóg ze wsparciem ramion o przyrząd lub o barki współćwiczącego; rytmiczne wspięcia i marsze we wspięciu; podskoki obunóż w miejscu, w przód, w tył, w bok; podskoki i wyskoki ze współpracą rąk; ćwiczenia z piłką - w marszu i w biegu.

Ćwiczenia głowy i szyi - doskonalenie luźnych skłonów głowy w przód, w tył, w bok oraz skręty i krążenia wykonywane w formie ścisłej, w ruchach naśladowczych i włączeniu z ćwiczeniami ramion i tułowia.

Ćwiczenia tułowia - skłony tułowia w przód w postawie stojącej, zwartej i rozkroczonej; ćwiczenia z przyborem w siadzie skrzyżnym i rozkrocznym, np. wyrzut piłki oburącz do góry ze skłonek w przód i jej chwyt; podanie piłki 1 kg w dwójkach.

Ćwiczenia mięśni brzucha - skurcze, wyprosty i wznosy nóg w leżeniu tyłem, np. nożyce poziome i pionowe, przekładanie nóg ugiętych w kolanach w lewą i prawą stronę; ćwiczenie z użyciem przyboru, np. w leżeniu tyłem unoszenie stopami piłeczki i przenoszenie jej w górę i za głowę.

Ćwiczenia mięśni grzbietu - w leżeniu przodem z różnymi ułożeniami rąk, np. ze skurczem poziomym, z ułożeniem w bok i wzdłuż tułowia; ćwiczenia z użyciem przyboru, np. w leżeniu przodem rzuty piłki zza głowy w dwójkach do siebie, w leżeniu przodem czołganie się po ławeczce gimnastycznej ustawionej poziomo oraz opartej skośnie na drabince.

Skłony tułowia w bok w siadzie klęcznym, okrocznym na ławeczce oraz w staniu; skręty i skrętoskłony tułowia z zamachem ramion w postawie zwartej i rozkroczonej w formie ścisłej i zabawowej, z piłką, woreczkiem, szarfą.

Ćwiczenia w dwójkach - przewijanie się z chwytem rąk nad głową.

#### Ć w i c z e n i a u z y t k o w e

Ćwiczenia równowagi - w pozycji jedno-nóż liczenie do trzech; podrzuty i chwyt piłeczek w pozycji jedno-nóż; podrzuty woreczka ułożonego na stopie i próby chwytania go, wspięcia i krótkotrwałe wytrzymywanie pozycji we wspięciu z woreczkiem ułożonym na głowie. Przejście po ławeczce z omijaniem, przekraczaniem i podnoszeniem przeszkód; przejście po ławeczce tyłem i na czworakach /"chód kulawego lisa"/; przejście po listwie równoważnej; przejście po skośnej ławeczce w górę i w dół.

Ćwiczenia zwinności - przewrót w przód z marszu; przewrót w tył z siadu skulnego; ćwiczenia z użyciem przyboru, np. podrzut piłki i chwyt jej po uprzednim klaśnięciu za plecami lub wykonaniu obrotu; szybkie zmiany pozycji niskich i wysokich.

Zwisy i podpory - zwis tyłem i przodem na drabince, wytrzymanie zwisu; w zwisie tyłem unoszenie kolan do góry; nauka i zmiany nachwytu, podchwytu i dwuchwytu; czołganie się na skośnej ławeczce przodem i tyłem z uchwytem za jej krawędzie.

Skoki - przeskok z odbicia obunóż przez niskie przeszkody, np. przez ławeczkę gimnastyczną; skok w dal z miejsca i z rozbiegu; przeskok rozkroczony przez kozła; wyskok kuczny na 3 części skrzyni i zeskok do przysiadu.

Rzuty - doskonalenie podań i chwytów w marszu i w biegu; kozłowanie piłki w marszu i rzut piłki do kosza; rzuty piłeczką palantową lewą i prawą ręką na odległość; rzuty piłką lekarską 2 kg spoza głowy na odległość; rzuty piłeczką do dużej piłki z odległości 4 - 5 m.

## Ć w i c z e n i a k o r e k c y j n e

Chody z ułożonym na głowie przyborem i poprawianie postawy w czasie marszu; wyrobienie nawyku przyjęcia poprawnej postawy w pozycjach niskich i wysokich; ćwiczenia wyprostne wykonywane pojedynczo i w dwójkach z zastosowaniem przyrządów i przyborów oraz ćwiczenia zwiększające obszerność ruchów i sprawność działania poszczególnych grup mięśniowych - test ścienny.

Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie - toczenie piłeczek palcami stóp stojąc w dwójkach naprzeciwko siebie i w śladzie skulnym. Chwyty stopa i podrzuty przyboru, np. woreczka do przodu i do góry, z jednoczesnym jego chwytem rękami. Przeniesienie chwyconego przyboru palcami stóp na odległość i w podskokach jednoonóż.

## Ć w i c z e n i a o d d e c h o w e

W pozycjach niskich i wysokich ćwiczenia oddechowe z użyciem przyboru - z zastosowaniem wyprostów i skłonów, odmachów ramion w bok, w górę zewnątrz, z jednoczesnym głębokim wdechem i wydechem.

## SPORTY

### L e k k o s t l e t y k a

Biegi krótkie na dystansie 40-60 m, próby biegów sztafetowych, bieg po torach, bieg na dłuższym dystansie w zależności od możliwości uczniów.

Skok w dal sposobem naturalnym z próbą umiejętności rozbiegu i odbicia.

Różne formy zabaw i ćwiczeń specjalnych z elementami skoku w dal i wzwyż, z odbicia się nogą prawa i lewa z miejsca i z rozbiegu.

Rzuty piłeczką palentowa z miejsca i z rozbiegu ręka prawa i lewą, w różnych formach zabaw i współzawodnictwa. Rzut piłką lekarską 2 kg oburącz zza głowy.

## Elementy gier sportowych

**P i ł k a s i a t k o w a .** Zabawy i ćwiczenia szybkości i zręczności różnych sposobów podań i chwytów piłki w miejscu, w marszu i w biegu, np. "podrywka rzucań".

Pozycja "siatkarza" - ćwiczenia przygotowujące do opanowania przyjęcia i odbicia piłki, np. odbijanie piłki do prowadzącego, odbijanie piłki w kole, odbijanie sposobem oburącz górnym w miejscu piłki plażowej, gumowej, piłki do mini-siatkówki. Gra w formie uproszczonej.

**P i ł k a k o s z y k o w a .** Zabawy i ćwiczenia kształtujące umiejętności techniczne niezbędne podczas gry w koszykówkę. Podania i chwyt piłki w ćwiczeniach dwójkami w miejscu i w marszu. Kozłowanie piłki ręką dowolną w chodzie i próby kozłowania w biegu. Rzuty piłki oburącz do kosza, rzut do kosza po kozłowaniu. Gra w formie uproszczonej.

**P i ł k a n o ż n a /chłopcy/.** Zabawy i gry przygotowujące do uproszczonej gry w piłkę nożną. Podswanie piłki wewnętrzna częścią stopy, uderzenie, prowadzenie piłki nogą dowolną.

## Ć w i c z e n i a i g r y r e k r e a c y j n e

Podchody, tropienie i zwiady. Ćwiczenia w rozpoznawaniu sygnałów skustycznych. Poznanie i stosowanie prostych znaków patrolowych. Bieg na orientację, bieg patrolowy. Obserwacje terenowe. Zasady kulturalnego zachowania turysty.

Wyścigi rowerowe po prostej. Slalom rowerowy.

Zajęcia na lodowisku - próba jazdy na łyżwach.

Pływanie /jeżeli są odpowiednie warunki/.

## S a n e c z k a r s t w o

Doskonalenie elementów poznanych w klasach poprzednich.

PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY  
TREŚCI NAUCZANIA I WYCHOWANIA  
VII rok nauczania

PRACE Z MATERIAŁÓW PAPIERNICZYCH

U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Jak w klasie VI oraz oklejanie krawędzi /lamowanie/ płótnem, introligatorskim, oprawa obrazków bez marginesu drukarskiego, mocowanie uszek do zawieszania obrazków, oklejanie płaszczyzn i rogów tektury.

P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Pudełka z przykrywką o kształcie kwadratowym i prostokątnym, oprawa obrazków pod szkło, teczka wiązana z oklejonymi rogami, zabawki z tektury, ozdoby choinkowe, albumy, maski karnawałowe.

M a t e r i a ł y d o p r a c, n a r z ę d z i a i  
p r z y b o r y - j a k w V I r o k u n a u c z a n i a.

OBRÓBKA DREWNA

U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Jak w VI roku nauczania oraz przerzynanie piłką ramową wzdłuż włókien, łączenie przykrywk pudełka /kasety/ ze spodem zawiasami, zdobienie przez wypalanie, lakierowanie powierzchni.

P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Pudełka, kasetki z przykrywką płaską, półka na ręczniki, półka ścienna, nosidełka na narzędzia, stojak do nożyczek; naprawa prostych drewnianych sprzętów i mebli.

M a t e r i a ł y d o p r a c, n a r z ę d z i a i  
p r z y b o r y - j a k w V I r o k u n a u c z a n i a.

## OBRÓBKA METALU

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Jak w VI roku nauczania oraz cięcie i formowanie narożników blachy, lutowanie, zabezpieczanie powierzchni metali przed korozją.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Śmietniczki, świeczniki wieloramienne, nakładki ochronne na imadła stołowe, podstawka pod żelazko, popielniczki; naprawa i konserwacja prostych sprzętów metalowych.

M a t e r i a ł y d o p r a c , n a r z ę d z i a i p r z y b o r y - jak w VI roku nauczania oraz cyna i pasta do lutowania.

## SZYCIE I ELEMENTY DZIEWIARSTWA

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Jak w IV do VI roku nauczania oraz: kształtowanie umiejętności posługiwania się taśmą krawiecką; próba brania wymiarów sylwetki; obsługa maszyny nożnej do szycia, próby szycia po linii prostej i pojedynczego szwu /po uprzednim sfastrygowaniu/.

Próby szycia na maszynie elektrycznej.

Ręczne i maszynowe marszczenie tkaniny.

Wykonanie łańcuszka i półsłupka szydełkiem. Obrębianie serwetek szydełkiem. Ręczne dzierganie dziurek. Podszywanie spodnicy i spodni.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Ściereczki, serwetki, chustka na głowę, fartuszek, spodnica zmarszczona w gumkę, łapki do garnków wykonane szydełkiem, przepaski na głowę.

M a t e r i a ł y d o p r a c n a r z ę d z i a i p r z y b o r y - jak w latach poprzednich oraz grubsze szydełka i włóczka.



## GOSPODARSTWO DOMOWE

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Gotowanie zup, przyrządzanie ciasta na naleśniki, racuszki, omlet; zagniatanie ciasta na pierogi, knedle, na kruchy placek; pasteryzowanie owoców w słoikach, wykonywanie prac porządkowych /odkurzanie, mycie sprzętów, lodówki, zmywanie podłóg, pastowanie i froterowanie/, pranie, krochmalenie, prasowanie.

### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Zupa czysta, zupa zabieleną, zupa z zasmażką; naleśniki, racuszki z jabłkami, omlet, kopytka, lane kluski, pierogi, kasza na sypko, ryż na sypko, knedle; ryba smażona /filet/; prosty zestaw obiadowy; kompot pasteryzowany, marmolada śliwkowo-jabłkowa; placek kruchy z owocami, ciasteczka; pranie ręczne, pranie w pralce wirnikowej lub automatycznej, prasowanie; prace na działce; prace porządkowe.

### SPECJALNE ZAJĘCIA SZKOLENIOWE PRZYGOTOWUJĄCE DO PRACY

Zajęcia takie powinny być prowadzone z wykorzystaniem materiałów, narzędzi i oprzyrządowania dostarczonego szkole - przez zakład pracy chronionej lub też mogą uczniowie uczestniczyć w zajęciach na terenie zakładu pracy chronionej. Można też organizować inne zajęcia. Uzależnione to jest od warunków i możliwości danej szkoły oraz od realnych możliwości zatrudnienia.

## VIII rok nauczania

### PRACE Z MATERIAŁÓW PAPIERNICZYCH

### U m i e j ę t n o ś c i t e c h n o l o g i c z n e

Jak w poprzednich latach oraz oklejanie grzbietów książek, oklejanie pudełek, wykonywanie prac użytkowych: naprawa książek, podklejanie obrazów, plansz, wykonanie wieszaków itp.

### Przykładowe tematy

Pudełko z przykrywką oklejane, zeszyt do ćwiczeń, teczka wiązana, koperty, torebki, czapki i kapelusze plażowe; prace naprawcze i konserwacyjne.

Materiały do prac, narzędzia i przybory - jak w latach ubiegłych oraz nici lniane, prasa introligatorska.

### OBRÓBKA DREWNA

#### Umiejętności technologiczne

Jak w poprzednich latach nauczania oraz łączenie za pomocą wkrętów, wzmacnianie łączenia klejem, posługiwanie się strugiem, wiertarką elektryczną.

### Przykładowe tematy

Zabawki dla młodszych dzieci, półeczki, wieszaki, drabinki do roślin, drewniane wycieraczki, pudełka, skrzynki, przybory do nici, łyżnik, ramki do obrazków i inne. Naprawa sprzętu.

Materiały do pracy, narzędzia i przybory - jak w latach poprzednich oraz cienkie deseczki, klej do drewna, dłuta płaskie, strug gładzik.

### OBRÓBKA METALU

#### Umiejętności technologiczne

Jak w poprzednich latach nauczania oraz formowanie pierścieni z wąskiej taśmy metalowej /płaskownika/, szlifowanie, ostrzenie noża, punktaka, przecinaka; obsługa wiertarki elektrycznej; cięcie blachy nożycami /puszki po konserwach/ zawiązanie końców pasków na drut, wyplatanie żyłką i wężykiem igielitowym; naprawa i konserwacja sprzętu metalowego.

### Przykładowe tematy

Wycieraczka do obuwia, podstawka pod naczynia, kwietnik ścienny, lejek, wiaderko z puszki, naczynie do gotowania kleju,

podstawka pod lutownicę, talerze małe i duże z puszek blaszanych, broszka z drutu mosiężnego lub miedzianego, bransoletka z blachy miedzianej; prace naprawcze i konserwacyjne.

Materiały do prac, narzędzia i przybory - jak w poprzednich latach nauczania oraz drut i blacha miedziana lub mosiężna, cyna i pasta do lutowania, puszki po konserwach, drut 1 mm, żyłka i wężyk igielitowy różnej grubości i koloru, wiertarka elektryczna, lutownica elektryczna.

#### SZYCIE I ELEMENTY DZIEWIARSTWA

##### Umiejętności technologiczne

Dośkonalenie umiejętności szycia ręcznego, wyszywanie bardziej złożonych wzorów; zszywanie dwóch części tkaniny na maszynie nożnej i elektrycznej, obrębianie po linii prostej. Wykonywanie kołnuszka, półsłupków i słupków szydełkiem. Fróby prac na drutach - oczka prawe i lewe.

##### Przykładowe tematy

Sorwetki, bieżniki, worki na kostiumy gimnastyczne, powłóczka na jasiek, spódnica marszczona w pasek, fartuszek; skracanie i podłużanie spódnicy; szalik, czapka, kaptcie wykonane szydełkiem lub na drutach, inne.

Materiały do pracy, narzędzia i przybory - jak w latach ubiegłych oraz druty, włóczka, maszyna elektryczna do szycia.

#### GOSPODARSTWO DOMOWE

##### Umiejętności technologiczne

Dośkonalenie umiejętności z lat ubiegłych oraz pieczenie innych ciast /biskoptowe, "murzynek", babka piaskowa/, posługiwanie się sprzętem elektrycznym /odkurzacz, froterka, pralka, lodówka/; organizowanie uroczystości z przygotowaniem napojów, potraw, nakryciem do stołu, przyjmowaniem gości,

sprzątaniem; przygotowanie całych zestawów potraw, np. śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja; planowanie pracy i właściwa jej organizacja; robienie potrzebnych zakupów; prace porządkowe, uprawa warzyw i kwiatów.

#### P r z y k ł a d o w e t e m a t y

Śniadanie z zupą mleczną i kanapkami z serem, obiad z zupą zabielaną, rybą smażoną, surówką i kompotem, obiad z zupą jarzynową i knedlami, rosół z makaronem, podwieczorek z ciastem i kawą zbożową, kolacja z kanapkami i sałatką z warzyw; przyjęcie dla gości; przetwory z owoców i warzyw na zimę.

Pranie ręczne i w pralce, prasowanie, porządki bieżące, porządki generalne; zakupy w sklepie; praca na działce i inne.

#### SPECJALNE ZAJĘCIA SZKOLENIOWE PRZYGOTOWUJĄCE DO PRACY

Praktyki pracownicze w zakładach pracy chronionej lub zajęcia w warsztatach i pracowniach z wykorzystaniem materiałów, narzędzi i oprzyrządowania dostarczonego szkole przez zakład pracy chronionej. Inne rozwiązania w zależności od warunków szkoły.

#### ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ PROGRAMU W III POZIOMIE

W trzecim poziomie nauczania, podobnie jak w poprzednich, znajdą się uczniowie o zróżnicowanych możliwościach realizacji programu. Przedmioty nauczania, a szczególnie matematyka i język polski, wymagają określonych dyspozycji intelektualnych. Dla uczniów, którzy nie poczynili żadnych postępów w tych przedmiotach, mimo wielu prób i wysiłku nauczyciela, należy więcej czasu przeznaczyć na ćwiczenia z zakresu zaradności, usprawniania manualnego, przysposobienia do życia i pracy.

Jedną z podstawowych zasad pracy z dziećmi powinna być indywidualizowanie zadań i wymagań. Wyrównywanie różnorodnych braków, usprawnianie, działania korekcyjne i kompensujące powinny być realizowane zarówno w pracy z całą klasą, jak i na zajęciach rewalidacji indywidualnej.

## I. ZARADNOŚĆ I WSPÓŁZYCIE W ŚRODOWISKU

Celem zajęć jest:

- doskonalenie umiejętności samoobsługowych, wdrażanie do pomagania innym w tym zakresie,
- utrwalanie nawyków związanych z higieną osobistą i higieną otoczenia,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych, wdrożenie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
- kształtowanie umiejętności współzycia w grupie, nawiązywania kontaktów z ludźmi,
- kształtowania umiejętności i nawyków poprawnego zachowania się w miejscach publicznych,
- wyrabianie dyscypliny indywidualnej i odpowiedzialności grupowej,
- przyswojenie elementarnych wiadomości o środowisku społecznym i przyrodniczym, o budowie i funkcjach organizmu człowieka,
- kształtowanie umiejętności poprawnego funkcjonowania w tych środowiskach, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach codziennych, w pracy, w czasie choroby,
- wyrabianie wrażliwości na piękno przyrody i estetykę otoczenia,
- kształtowanie pozytywnych cech osobowości i postaw moralnych.

Tematyka zawarta w przedmiocie "zaradność i współzycie w środowisku" jest równocześnie tematyką języka polskiego i innych przedmiotów nauczania.

Treści programowe tego przedmiotu zawierają najpierw tematykę ogólną - do realizacji w ciągu całego roku, a następnie tematykę w układzie chronologicznym. Zaczyna się ona od sformułowania, że uczeń powinien poznać bliskie i dalsze środowisko, włączać się do czynnego udziału i wdrażać do poprawnego funkcjonowania w nim.

Elementy tego przedmiotu występują w zasadzie we wszystkich innych /przysposobienie do pracy, kultura fizyczna, muzyka z rytmiką, plastyka, matematyka i zajęcia rewalidacji indywidualnej/. Stąd też przydział godzin wynikający z planu nauczania należy traktować orientacyjnie. W stosunku do dzieci najmniej zaradnych i samodzielnych, dzieci nie radzących sobie z czytaniem, pisanem i rachunkami, czas przeznaczony na realizację omawianego przedmiotu ulegnie wydłużeniu.

Realizując program nauczania III poziomu należy dokładnie zapoznać się zarówno z treściami, jak i uwagami do poziomu I i II. Jest to konieczne z uwagi na fakt, że pewnych problemów, bardzo istotnych w ciągu całego pobytu dziecka w szkole, nie powtarza się w każdym poziomie kolejno z uwagi na zbędne rozbudowywanie programu nauczania.

W III poziomie nauczania należy poszerzać stopniowo zakres wiadomości o środowisku społeczno — przyrodniczym, główną uwagę trzeba jednak zwrócić na kształtowanie umiejętności poprawnego funkcjonowania w tym środowisku.

Dział "poznawanie przyrody" wzbogaca się o elementy anatomii, fizjologii i higieny człowieka. Wiadomości z tej dziedziny mają charakter praktyczny. Chodzi między innymi o to, aby uczeń umiał się zachować w przypadku choroby, aby potrafił określić lekarzowi swoje dolegliwości. Człowiek upośledzony umysłowo, tak jak każdy inny, musi znać pewne stany fizjologiczne, odpowiednio na nie reagować i zachowywać się bez narażania się na śmieszność czy nawet wzgardę.

W III poziomie nauczania kontynuuje się obserwacje przyrodnicze i różne prace ogrodnicze i hodowlane, nadając im



charakter dojrzały i poważny, wymagając znacznie większej odpowiedzialności niż to miało miejsce u uczniów klas niższych.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania, średni i dobry uczeń pod koniec swojego pobytu w szkole powinien:

- dbać o czystość osobistą, estetykę i czystość otoczenia,
- wykazywać samodzielność w zakresie czynności samoobsługowych,
- pełnić dyżury w młodszych zespołach i dyżury ogólnoszkolne,
- sprzątać pomieszczenia,
- znać adres domu i szkoły,
- znać datę i miejsce swego urodzenia, wiedzieć ile ma lat,
- dokonywać zakupów kilku artykułów,
- korzystać z baru samoobsługowego, cukierni czy kawiarni,
- orientować się w dokumentach osobistych /dowód osobisty, legitymacja, książeczka SKO/,
- posługiwać się telefonem /rozmowy miejscowe/,
- orientować się w zmianach w przyrodzie w czterech porach roku,
- wykonywać łatwe prace ogrodnicze i hodowlane,
- znać zwierzęta domowe i ich młode,
- znać zwierzęta dziko żyjące, które występują w okolicy, rozumieć potrzebę opiekowania się nimi,
- odróżniać podstawowe części ciała, części ręki, nogi, narządy zmysłów,
- odróżniać na termometrze temperaturę człowieka zdrowego i człowieka chorego,
- radzić sobie przy drobnych skaleczeniach.



## II. JĘZYK POLSKI

Celem zajęć jest:

- kształtowanie mowy uczniów jako środka porozumiewania się,
- wzbogacanie słownictwa,
- wdrażanie do używania poprawnych form gramatycznych i formułowania logicznych wypowiedzi,
- nauczenie czytania i pisania w zakresie możliwym do osiągnięcia przez poszczególnych uczniów,
- przygotowanie pisanych wzorców z podstawowymi informacjami o uczniu, wzorów życzeń z różnych okazji, wzorów adresów itp.

Treści programowe języka polskiego należy realizować wykorzystując tematykę zawartą w przedmiocie "zaradność i współżycie w środowisku".

Ćwiczenia w mówieniu powinny występować w czasie obserwacji przedmiotów i zjawisk. Nauczyciel powinien stwarzać warunki do swobodnych rozmów z dziećmi, do ich samodzielnych wypowiedzi w związku z obserwowanymi przedmiotami i zjawiskami, zachęcać dzieci do formułowania myśli pełnymi zdaniami, do nazywania przedmiotów, określania cech, czynności, prostych stosunków przestrzennych i czasowych.

Ważne znaczenie mają przy tym ćwiczenia artykulacyjne, prowadzone w powiązaniu z ćwiczeniami słownikowymi.

Ćwiczenia w czytaniu i pisaniu w III poziomie nauczania będą, w przypadku wielu uczniów, takie same jak w II poziomie nauczania, dlatego też niezbędne jest zapoznanie się nauczyciela z uwagami dotyczącymi realizacji języka polskiego w II poziomie nauczania.

Szczególnie ważne jest przypomnienie i utrwalenie poznanych już liter oraz podstawowych czynności analizy i syntezy ławych wyrazów. W dalszym ciągu należy stosować wiele ćwiczeń polegających na rozkładaniu znanych dzieciom wyrazów i ich rekonstruowania, a następnie przejść do ćwiczeń w syntezie nowych wyrazów, złożonych ze znanych elementów /liter, sylab/. Stopniowo wprowadza się dwuznaki i zmiękczenia.

Ćwiczenia w czytaniu i pisaniu powinny być prowadzone w sposób atrakcyjny i urozmaicony, ze stosowaniem różnego rodzaju środków poglądowych, umożliwiających manipulację i działalność psychoruchową dziecka. Niezbędna też jest odpowiednia motywacja do nauki, choć tę uczniowie bardzo często wynoszą z domu, kiedy to np. obserwując własne rodzeństwo, chcą mu koniecznie dorównać w umiejętności czytania i pisania.

W pracy z dziećmi głębiej upośledzonymi umysłowo w zakresie czytania i pisania stosuje się rozwiązania metodyczne nie spotykane w innych szkołach, a mianowicie: opracowuje się z uczniami wzorce, którymi będą mogli się później posługiwać w życiu. Do nich należą, np. wzorzec bardzo skróconego życiorysu, który informuje, jak się nazywa, gdzie i kiedy się urodził, jak mają na imię rodzice, gdzie mieszka uczeń; wizytówka z imieniem i nazwiskiem, adresem, numerem telefonu; koperty z adresami najbliższej rodziny, z którą uczeń utrzymuje kontakt; wzór życzeń imieninowych, świątecznych i inne.

Trzeba sobie bowiem zdawać sprawę, że absolwent szkoły życia po jakimś czasie zapomni wiele z tego, czego się nauczył, szczególnie jeżeli nie będzie systematycznie ćwiczył pewnych umiejętności.

Dotyczy to zwłaszcza czytania i pisania. Natomiast jeśli już w szkole nauczy się korzystać z gotowych wzorców i wyniesie je z sobą jako wyposażenie, będą mu one przydatne w życiu. Ćwiczenia praktyczne z korzystaniem z gotowych wzorców mogą znaleźć zastosowanie już w szkole, np. uczniowie powinni wysyłać życzenia do swoich bliskich, pisać listy do rodziców /jeżeli przebywają w internacie/, przysyłać karty z wakacji i ferii do nauczyciela, do rodziców, wypełnić uproszczoną ankietę personalną.

Uczniowie o najniższej sprawności intelektualnej, którzy nie opanują postępow w czytaniu i pisaniu /nawet na poziomie odzworowywania i odpoznawania/, nie będą w stanie korzystać z gotowych wzorców. Z nimi należy pracować w tym kierunku, aby przynajmniej umieli odzworować swoje nazwisko i imię czy też jego skrót jeśli jest ono zbyt długie i skomplikowane.

W wyniku systematycznej pracy nad realizacją programu nauczania, uczeń o odpowiednim rozwoju sprawności intelektualnych powinien:

- odpowiadać pełnymi zdaniami i formułować logiczne pytania,
- opowiadać na podstawie wydarzeń, filmów, zasłyszanych opowiadań,
- używać zwrotów grzecznościowych,
- przepisywać lub odzworowywać wyrazy i zdania,
- czytać wyrazy i proste zdania,
- pisać lub odzworowywać: imię i nazwisko, datę urodzenia, adres,
- korzystać z gotowych wzorów: krótkiego uproszczonego życiorysu, życzeń na różne okoliczności, krótkiego listu,
- czytać lub odpoznawać dane w swoich dowodach tożsamości /legitymacja, dowód osobisty, książeczka zdrowia, książka PKO/.

### III. MATEMATYKA

Celem zajęć jest:

- przekazanie wiadomości i ukształtowanie umiejętności matematycznych w zakresie niezbędnym w codziennym życiu,
- kształtowanie umiejętności odnajdywania związków ilościowych i jakościowych,
- rozwijanie myślenia,
- wdrażanie do dokładności, systematyczności, wytrwałości,
- intuicyjne i szacunkowe poznanie niektórych pojęć matematycznych, których uczeń nie jest w stanie zrozumieć.

W III poziomie nauczania należy powtarzać i utrwaląć materiał nauczania z poprzednich lat, również te działy programowe, które związane są z kształtowaniem wstępnych pojęć określających stosunki przestrzenne i czasowe.

Poszczególne działy występujące w programie wzajemnie uzupełniają się.

W III poziomie nauczania szczególny nacisk należy położyć na realizację działu "zastosowania praktyczne", a mianowicie: liczenie pieniędzy, dokonywanie zakupów, odczytywanie czasu na zegarze, rozpoznawanie numerów środków komunikacji miejskiej, odczytywanie dat w kalendarzu, pisanie różnych dat.

Zagadnieniom wprowadzania czasu zegarowego poświęcono wiele uwagi w części metodycznej pt. "Zagadnienia związane z realizacją programu nauczania w II poziomie - matematyka", które należy uważnie przeczytać. W III poziomie nauczania wprowadzamy minuty.

W szkole życia, mając na uwadze względy praktyczne, uczymy odczytywania minut w odcinkach czy przedziałach pięciominutowych, pomijając 1, 2, 3 i 4 minuty. Zagadnienia trudniejsze możemy wprowadzać, jeśli mamy uczniów, którzy będą w stanie zrozumieć zależności czasowe typu: jedna godzina równa się 60 minut, pół godziny to 30 minut. Będą to raczej przypadki indywidualne. Realizacja tego działu matematyki powinna się odbywać w korelacji z innymi przedmiotami, np. pracą-techniką, gdzie uczniowie w sposób naturalny mogą mierzyć czas wykonania pewnych czynności czy przebiegu procesów. Szczególnie dużo okazji ku temu stwarza gospodarstwo domowe, np. dzieci mierzą na zegarze czas gotowania jajek /5 minut/, mierzą czas parzenia herbaty w czajniczku /też 5 minut/, czas pieczenia ciasta, czas pasteryzowania kompotów.

Podczas ćwiczeń na orientację czasową w III poziomie nauczania należy zwracać uwagę na dwa zagadnienia, a mianowicie: na wyrabianie umiejętności odczytywania czasu na zegarze i na kształtowanie poczucia czasu, tzn. uczeń powinien orientować się w przybliżeniu, ile to jest 5 minut, a ile jedna czy kilka godzin. Można to osiągnąć stosując systematycznie pewne ćwiczenia praktyczne, np. mierzenie czasu pięciominutowych obserwacji pogody i zmian w przyrodzie, 10-minutowych przerw, godzinnych wycieczek po zakupy.

W III poziomie nauczania wprowadza się znaki rzymskie od I do XII. Ma to znaczenie praktyczne zarówno w odczytywaniu dat w kalendarzu, jak i odczytywaniu czasu zegarowego na niektórych zegarach.

Nawiazując do treści programowych przedmiotów: "zaradność i współżycie w środowisku" oraz język polski, podczas ćwiczeń matematycznych należy utrwalać pisanie daty urodzenia każdego ucznia indywidualnie, posługując się cyframi arabskimi i rzymskimi /cyfr rzymskich należy używać do oznaczenia miesiąca/. Taki przejrzysty system zapisu bardziej ułatwia uczniowi wzrokowe zapamiętanie swojej daty urodzenia i odtwarzanie jej niż system pisania daty za pomocą samych cyfr arabskich, przedzielonych kropkami.

W programie III poziomu nauczania, szczególnie w ostatnim roku, wprowadzono w dzisiejszych zastosowaniach duże liczby, takie jak 1000 i kilka tysięcy. Należy sobie zdawać sprawę z tego, że uczniowie głębiej upośledzeni umysłowo nie będą w stanie zrozumieć istoty tych pojęć matematycznych, budowy wewnętrznej tak dużych liczb oraz złożonych operacji matematycznych na tych liczbach. Liczby te wprowadza się w celach praktycznych, a związanych głównie z czynnościami kupowania i płacenia. W życiu codziennym człowiek posługuje się setkami, dwusetkami, tysiącami itp. płacąc za zakupy, świadczenia, pobierając pensję, rentę. Dlatego też uczeń, a potem absolwent szkoły życia, musi posiadać choćby elementarną orientację w wartości pieniądza obowiązującego systemu walutowego, powinien wiedzieć, co w przybliżeniu można kupić za 10 zł, za 100 zł, a co za 1000 zł czy 5000 zł.

Ćwiczenia w zliczaniu pieniędzy po 1000 zł należy prowadzić wykorzystując umiejętność liczenia jedności. Zliczanie setek może się okazać trudniejsze, gdyż wymaga wprowadzenia dodatkowych zmiennych, szczególnie w odniesieniu do liczb dwucyfrowych,



trzysta, pięćset i innych, gdzie druga część wyrazu zmienia swoje brzmienie /-ście, -sta, -set/, podczas, gdy przy tysiącach jest ona bardziej stała.

Wprowadzenie jednostek miar i posługiwanie się nimi powinno wypływać z konieczności dokonywania pomiarów. Przed wprowadzeniem właściwych jednostek miar uczniowie posługują się miarami umownymi, np. długość odmierzają za pomocą kawałka tasiemki, listewki, sznurka, pojemność i ciężar odmierzają, np. szklanką, łyżką, paczkowanym produktem o wadze 1 kg itp. W szkole życia wprowadzamy tylko niektóre jednostki miar, mające szczególne zastosowanie praktyczne /podano je w treściach programowych/. Wiele naturalnych okazji do zdobywania umiejętności mierzenia występuje podczas "przysposobienia do pracy", na plastyce. Z powodzeniem można wykorzystywać również wiele naturalnych momentów w tematyce ośrodków pracy, a ponadto organizować specjalne krótkie ćwiczenia utrwalające.

Wszystkie działy wyodrębnione w programie nauczania matematyki należy realizować w ścisłej łączności z aktualnie realizowaną tematyką, szczególnie jeśli przeżywana przez uczniów sytuacja wyłania odpowiedni problem matematyczny lub stwarza możliwość zastosowań umiejętności matematycznych. Jednak zgodnie z zasadą systematyczności i stopniowania trudności należy również wprowadzać odrębne ćwiczenia matematyczne. Do takich należą: ćwiczenia z czasem zegarowym, utrwalanie daty urodzenia uczniów, poznawanie pieniędzy i wyrabianie umiejętności posługiwania się nimi, a także ćwiczenia w dodawaniu i odejmowaniu na konkretach i liczmanach.



Nauczenie matematyki w szkole życia wymaga szczególnie indywidualnego podejścia do każdego ucznia, gdyż zaburzenia i opóźnienia w rozwoju intelektualnym są najbardziej zróżnicowane u dzieci głębiej upośledzonych umysłowo. Z tego też względu treści programowe należy dostosować do możliwości uczniów i w uzasadnionych przypadkach realizować w III poziomie nauczania te treści, które przewidziano dla poziomu I i II. Może też zaistnieć sytuacja, że któryś uczeń wykazuje naturalne zainteresowanie i uzdolnienia matematyczne wykraczające poza treści programu nauczania, wówczas nie należy hamować ich rozwoju, ale stwarzać warunki stymulujące dalszy rozwój. Można do tego celu wykorzystać zarówno zindywidualizowaną pracę podczas lekcji, jak i zajęcia rewalidacji indywidualnej.

Osiągnięcia uczniów w zakresie matematyki będą z pewnością bardzo zróżnicowane, ale dobry uczeń w wyniku systematycznej pracy pod koniec III poziomu nauczania powinien:

- liczyć konkrety do 20 i więcej,
- dodawać i odejmować w zakresie 10 i więcej,
- znać monety i banknoty będące w obiegu,
- w przybliżeniu szacować wartości duże i małe, np.:  
1 zł - 20 zł, 100 zł - 1000 zł - 5000 zł,
- zliczać pieniądze kompletami: dziesiątkami, piątkami, dwójkami, setkami, tysiącami,
- odczytywać czas na zegarze, kojarzyć go z porami dnia, różnymi czynnościami,
- odróżnić cyfry rzymskie od I do XII /kalendarz, zegar/,
- posiadać praktyczną znajomość miar i wag: 1 liter, pół litra, 1 metr, 1 centymetr, 1 kilogram, ćwierć kilograma /kostka masła, smalcu/.

#### IV. PLASTYKA

Celem zajęć jest:

- rozwijanie zainteresowań plastycznych, przygotowanie do odbioru sztuki,
- kształtowanie umiejętności różnicowania i wyrażania cech otoczenia, jak: barwa, kształt, wielkość,
- kształtowanie umiejętności obserwacji,
- doskonalenie umiejętności stosowania określonych w programie technik pracy dla wyrażania własnych obserwacji, przeżyć i doświadczeń,
- rozwijanie wrażliwości estetycznej,
- usprawnianie manualne, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wdrażanie do dobrej organizacji pracy, do przestrzegania ładu i porządku.

Przed przystąpieniem do realizacji programu plastyki w III poziomie nauczania należy zapoznać się z uwagami zawartymi w "Zagadnieniach związanych z realizacją programu nauczania plastyki w I i II poziomie nauczania". Omówiono tam podstawowe problemy dotyczące samych technik pracy, założenia organizacyjne i metodyczne, które znajdą zastosowanie również w pracy z uczniami III poziomu nauczania.

Twórczość plastyczna uczniów powinna być związana z obserwacjami i przeżyciami dzieci, z aktualnie opracowywaną tematyką ośrodków pracy. Można także organizować, jeśli szkoła posiada odpowiednie warunki ku temu, zajęcia plastyczne odwołane od bezpośredniej tematyki dnia, np. wycieczki na wystawy plastyczne, spotkanie z artystami plastykami

czy też twórczość związaną z indywidualnymi uzdolnieniami i zainteresowaniami uczniów.

W III poziomie nauczania uczniowie powinni już bardziej wypowiadać swoje myśli za pomocą technik plastycznych. Sami powinni przygotowywać materiały i przybory do zajęć, a po skończonych zajęciach porządkować je i przechowywać w odpowiednich miejscach.

Rola nauczyciela powinna stopniowo ograniczać się do czuwania nad organizacją zajęć, do troski o właściwą postawę ucznia przy pracy, zachęcania do twórczości. Bezpośredniej pomocy nauczyciel powinien udzielać jedynie dzieciom naj-słabszym, szczególnie nieporadnym, aby i im umożliwić osiągnięcie efektów pracy.

W twórczości plastycznej pozostawia się dużo swobody, zwraca się jednak baczniejszą uwagę na ujęcie proporcji sylwet prostych przedmiotów i postaci.

Charakter formy plastycznej w ćwiczeniach ilustracyjnych zależy od wykorzystania różnorodnego materiału, narzędzi i od sposobu wykonania.

Ćwiczenia kolorystyczne wzbogaca się pod względem barwy. Żywe kolory pobudzają uczniów do estetycznych przeżyć. Należy pamiętać, aby w kolorystyce barw uczniowie utrwalali umiejętność rozróżniania kolorów.

Przy ćwiczeniach kompozycyjnych nauczyciel powinien umiejętnie kierować projektowaniem, uwzględniając harmonię oraz celowość układu. Ważne są walory estetyczne wykonywanych prac. W ćwiczeniach kompozycyjnych zadania polegają przede wszystkim na kształtowaniu pięknej formy /płaskiej lub przestrzennej/.

podczas gdy głównym zadaniem w ćwiczeniach ilustracyjnych jest przedstawienie i wyrażenie różnymi środkami plastycznymi treści psychicznych /poznawczych i emocjonalnych/, zaczerpniętych z natury i przetworzonych w wyobraźni.

Podczas ćwiczeń ilustracyjnych powinno się wykorzystywać jak najwięcej atrakcyjnych technik plastycznych, zarówno na płaszczyźnie, jak i przestrzennych. Każda technika plastyczna ma specjalne wartości kształcące. Opanowanie każdej nowej techniki wzbogaca zasób środków służących do plastycznego wypowiedzania się ucznia. Zmiana techniki pracy skłania do nowego, twórczego ujęcia tematu, przeciwdziała posługiwaniu się schematami. Na niektórych lekcjach uczniowie powinni mieć swobodę wyboru techniki, dobrze jest też wprowadzać prace technikami kombinowanymi.

Przy ćwiczeniach ilustracyjnych, podobnie jak przy wszystkich innych, szczególnie ważny jest nie tylko wybór tematu, ale podanie go w taki sposób, aby wywołać silne przeżycie emocjonalne i pobudzić twórczą wyobraźnię uczniów. Stosuje się więc /w nauczaniu całościowym i nie tylko/ możliwie różnorodne metody, np. opowiadanie ilustrowane w teatrzyku lub film, demonstrację charakterystycznego ruchu, pokaz przedmiotów i zjawisk na wycieczce czy w klasie i inne. Należy zdecydowanie unikać kopiowania wzorów tego rodzaju jak "rysowanie według obrazka". Kopiowanie wzorów może mieć miejsce jedynie na zajęciach praktycznych, np. podczas przygotowania serwetek czy makstek do wyszywania.

W III poziomie nauczania wprowadza się elementarne wiadomości o sztuce, bowiem wychowanie plastyczne realizuje się

w trakcie własnej twórczości ucznia oraz w kontaktach z dziełami sztuki, a także ich twórcami. Szkoła powinna przygotować ucznia do roli odbiorcy sztuki przez uwrażliwienie na bogactwo treści i piękno formy dzieł ludzkich. W przypadku dzieci głębiej upośledzonych unysłowo to zadanie można realizować w ograniczonym zakresie, nie wolno jednak rezygnować z niego całkowicie. Należy dążyć do tego, by młodzież miała okazję zobaczyć w oryginale lub dobrych reprodukcjach dzieła sztuki polskiej i światowej z różnych dziedzin plastyki, takich jak: malarstwo, rzeźba, grafika, architektura - dostosowane do jej możliwości odbiorczych.

Uczniowie powinni poznać w swoim najbliższym terenie zabytki, sztukę ludową, przemysł artystyczny, twórczość wybitnych artystów działających w środowisku i ich samych, o ile to możliwe.

W zajęciach związanych z wiadomościami o sztuce należy dbać o kształtowanie aktywnej postawy uczniów wobec estetyki otoczenia, ochrony zabytków, ośmielać i przyzwyczajając ich do odwiedzania muzeów i wystaw, rozbudzać żywe zainteresowania zjawiskami artystycznymi.

Przy ocenie pracy ucznia w dalszym ciągu uwzględnia się rozwój jego twórczości plastycznej oraz jego indywidualne możliwości wykonawcze. Ocenia się również trud włożonej pracy. Każda bowiem, nawet najgorzej wykonana praca wymagała od ucznia wysiłku. Należy zatem stworzyć taką atmosferę wokół ucznia upośledzonego, aby miał on poczucie pełnej wartości i wierzył we własne siły.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania plastyki, uczeń pod koniec pobytu w szkole powinien:

- sprawnie posługiwać się przyborem, narzędziami i materiałami plastycznymi: kredą, kredką, ołówkiem, pędzlami różnej grubości, piaskiem, patykami, farbami kryjącymi, akwarelą, nożyczkami,
- lepić i modelować z różnych mas plastycznych,
- wykonywać prace ilustracyjne za pomocą różnych technik plastycznych,
- wykonywać różne prace kompozycyjne płaskie i przestrzenne,
- organizować i wykonywać prace porządkowe indywidualnie i zespołowo,
- współdziałać w organizowaniu wystaw plastycznych,
- przejawiać choć minimalne zainteresowanie plastyką, jako dziedziną sztuki i być uświadomionym na szanowanie i ochronę jej.

#### V. MUZYKA Z. RYTMIKĄ

Celem zajęć jest:

- rozwijanie dzieci pod względem fizycznym, psychicznym i intelektualnym,
- rozwijanie wrażliwości muzycznej i rozbudzanie zainteresowań muzyką,
- wzbogacanie mowy i korekcja wymowy,
- rozwijanie poczucia rytmu, doskonalenie słuchu i głosu,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej,
- przygotowanie do odbioru sztuki w dziedzinie muzycznej i muzyczno — ruchowej, rozbudzanie potrzeb kulturalnych,
- dostarczanie radosnych przeżyć dzieciom.



W III poziomie nauczania należy powtarzać i doskonalić ćwiczenia w zakresie poszczególnych zagadnień rytmicznych z poprzednich poziomów nauczania wzbogacając je o nowe treści, stosując bardziej złożone zadania, traktując uczniów w niektórych dziedzinach działalności jak ludzi dorosłych, mających jedynie ograniczone możliwości odbiorczo—realizacyjne.

Nauczyciel, realizując podstawowe treści programu nauczania, powinien wykorzystywać własne pomysły, szukać takich rozwiązań i ćwiczeń, które będą realizowane przez większość uczniów.

Rytmikę można dostosować do potrzeb każdego szczebla rozwoju dziecka. Zabawy i ćwiczenia rytmiczne mogą być prowadzone z dziećmi w różnym wieku, każde zagadnienie może być realizowane na innym poziomie. Wymagania powinny być uzależnione od możliwości uczestników. W zależności od wieku, sprawności fizycznej, rozwoju psychicznego i poziomu intelektualnego oraz od wyrobienia muzycznego, te same zagadnienia mogą być opracowane z uwzględnieniem różnego stopnia trudności. W miarę zdobywania wprawy - wymagania powinny wzrastać, nigdy jednak nie powinny być nadmiernie wygórowane.

Wymaganie idealnej dokładności wykonania przez wszystkich uczniów jest nierealne, zawsze bowiem istnieją różnice indywidualne w grupie. Wyłączenie uczniów mniej sprawnych nie może mieć miejsca, wszak właśnie oni potrzebują jak najwięcej ćwiczeń i wyjaśnień.

Aby nie zniszczyć radości, jaką niesie przeżywanie muzyki i ruch przy muzyce, należy unikać uporczywego, długiego powtarzania tych fragmentów zajęć, które sprawiają uczniom duże trudności.



Należy raczej powracać do nich kilkakrotnie na różnych zajęciach, ale ciągle nieco inaczej, podkładając np. różną fabułę, stosując inny instrument muzyczny, zmieniając współpartnerów.

Jednym z zadań ćwiczeń i zabaw muzycznych rytmicznych jest spostrzeganie sygnałów muzycznych i reakcja na nie. Należy więc zarówno w układzie zabaw i ćwiczeń, jak i podczas ich realizacji uwypuklić te zadania. W III poziomie nauczania należy wykorzystywać sygnały muzyczne poznane przez uczniów w I i II poziomie, dać uczniom okazję do samodzielnego spostrzegania i samodzielnego reagowania na te spostrzeżenia, wyizolować w miarę możliwości inne współdziałające sygnały, takie jak słowo i pokaz. Polecenie słowne nie będzie zmuszało dzieci do uważnego słuchania muzyki, zaś pokaz będzie skłaniał do naśladowania nauczyciela.

W zespole zawsze znajdują się tacy uczniowie, którzy samodzielnie reagują na bodziec muzyczny oraz tacy, którzy jedynie naśladowują swoich kolegów. Podczas realizacji zadań powstają sytuacje wychowawcze wymagające prawidłowych rozwiązań. Jednych zmuszają one do uważnego śledzenia zachowania się kolegów, innych do pomocy słabszym, a w końcowym efekcie przyczyniają się do uspołecznienia dzieci.

W czasie ćwiczeń i zabaw rytmicznych dążymy również do takiego usprawniania reakcji uczniów, by poruszali się oni swobodnie w różnych kierunkach, aby umieli równocześnie obserwować przestrzeń wokół siebie, zdobywali umiejętność oceny odległości między poszczególnymi uczestnikami i między mniejszymi zespołami, rozróżniali kierunki i ze zrozumieniem operowali pojęciami związanymi z ich nazywaniem /w prawo, w lewo, środkiem, dookoła, w przód, w tył, w miejscu, koła, pary, rzędy itp./.

W dziale "gra na instrumentach perkusyjnych" kontynuujemy ćwiczenia z poprzednich poziomów nauczania i doskonalimy grę na cymbałkach /jeśli w zespole są uczniowie, którzy poradzą sobie z techniką gry, zapamiętaniem układów itp./.

Na cymbałkach diatonicznych nie można zagrać każdej piosenki, brak jest tam płytek, które umożliwiają granie piosenek w różnych tonacjach. Do grania na tych cymbałkach należy więc dobierać melodie w tonacji C-dur, bez znaków chromatycznych, czyli bez krzyżyków i bemoli.

Pomocą przy graniu melodii piosenki mogą być wykonane przez nauczyciela "kolorowe nuty". Na kartonie malujemy lub naklejamy kółka kolejnością kolorów odpowiadające kolejności płytek w melodii. Kółka te mogą być podzielone kreskami taktowymi zgodnie z metrum piosenki. Kreski dzielą ciąg znaków na łatwiejsze do objęcia wzrokiem i zapamiętania odcinki. Można też uczyć grania melodii krótkimi odcinkami bez używania pomocy wizualnych, a potem łączyć te fragmenty w całość. W podobny sposób można uczyć dzieci grać na instrumentach - zabawkach typu "Viola", "Tosca" i innych. Do takich ćwiczeń nadają się proste łatwe melodie i piosenki o powtarzających się motywach.

W III poziomie nauczania programu wzbogaca się o nowe działy - "wiadomości o muzyce" i "umiejętności praktyczne". Podobnie jak w plastyce i tu zadaniem szkoły jest przybliżenie sztuki uczniom upośledzonym umysłowo, wychowanie ich na ludzi, którym nie obcy jest koncert, teatr muzyczny, takich, którzy w przyszłości będą mogli skorzystać z muzycznych imprez kulturalnych, będą potrafili słuchać muzyki w radio i z nagrań, odbierać muzyczne programy telewizyjne.

Uczniom starszym należy udostępniać utwory dla dorosłych, zarówno te do odbioru, jak i do realizowania przez nich. Obniżony poziom intelektualny nie może stanowić przyczyny do traktowania ich w sposób infantylny, wyrażający się chociażby w udostępnianiu utworów jedynie z repertuaru przedszkolnego. Spośród utworów dla młodzieży i dorosłych należy wybierać łatwe i przystępne, o zrozumiałych tekstach i stosunkowo prostej melodii.

W dziale "umiejętności praktyczne" niektóre treści programu nauczania będą dostępne tylko dla pojedynczych uczniów, ale zajęcia można tak zorganizować, żeby inni uczniowie nie tracili przy tym czasu, np. uczeń bardziej sprawny uruchamia aparaturę /adapter, magnetofon/, odtwarza czy też nagrywa, podczas gdy pozostali kontynuują zajęcia, takie jak taniec, ćwiczenia rytmiczne, śpiewanie piosenki. Wszystkich uczniów należy uczulać na ostrożne i bezpieczne obchodzenie się z aparaturą, na szanowanie i oszczędzanie jej.

W wyniku systematycznego prowadzenia zajęć muzyczno-rytmicznych średni i dobry uczeń pod koniec pobytu w szkole powinien:

- realizować rytmy mieszane w różny sposób,
- spostrzegać poznane sygnały muzyczne i odpowiednio na nie reagować,
- odróżniać zmiany natężenia i tempa,
- śpiewać piosenki harcerskie i młodzieżowe, a także piosenki popularne,
- znać hymn narodowy i pieśni na uroczystości, odpowiednio zachowywać się podczas ich wykonania,

- akompaniować na instrumentach perkusyjnych do śpiewu i muzyki,
- brać udział w popularnych tańcach młodzieżowych i towarzyskich, poprawnie zachowywać się w tańcu,
- posiadać elementarną orientację w problemach życia muzycznego /ośrodki kultury muzycznej, twórcy i wykonawcy, zespoły ludowe-festiwale/,
- posługiwać się radiem, adapterem, magnetofonem.

## V. KULTURA FIZYCZNA

Celem zajęć jest:

- organizowanie warunków prawidłowego rozwoju fizycznego uczniów,
- opanowanie przez uczniów podstawowych umiejętności ruchowych, przydatnych w życiu codziennym,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała, rozwijanie możliwości motorycznych i doskonalenie naturalnych czynności ruchowych,
- przyswajanie do szybkiego reagowania na sygnały i znaki,
- wdrażanie do dbałości o zdrowie,
- wzmacnianie i hartowanie organizmu,
- kształtowanie nawyków higienicznych,
- kształtowanie umiejętności podporządkowania się zaleceniom i przepisom zarówno w działaniu zespołowym, jak i indywidualnym,
- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa,
- wdrażanie do właściwego spędzania czasu wolnego poprzez organizowanie gier zespołowych, imprez sportowych, zajęć kultury fizycznej poza szkołą,
- usprawnianie, korekcja i kompensowanie braków w zakresie rozwoju fizycznego poszczególnych uczniów na zajęciach kultury fizycznej i gimnastyki korekcyjnej.

Podstawowe zagadnienia związane z realizacją programu nauczania kultury fizycznej omówiono w rozdziałach odnoszących się do I i II poziomu nauczania, z którymi należy się zapoznać, gdyż dotyczą one w dużej mierze również uczniów III poziomu nauczania.

Realizując program należy stosować szeroko rozumianą indywidualizację, mając na uwadze przede wszystkim potrzeby rozwojowe, zainteresowania i predyspozycje każdego ucznia.

Kierując się celami kultury fizycznej, należy realizować treści zawarte w programie nauczania w sposób wybiórczy, wnosząc równocześnie własne propozycje i rozwiązania. Szczegółowy dobór treści /dla jednostki metodycznej, semestru, roku szkolnego/ powinien być uwarunkowany przez różnorodne czynniki, takie jak: stan zdrowia, poziom sprawności ruchowej, zainteresowania uczniów, warunki danego środowiska, możliwości organizacyjne szkoły, stopień przygotowania kadry nauczającej, a także stan psychofizyczny uczniów w danym dniu.

Treści każdego działu programu można i należy realizować nie tylko w czasie obowiązkowych zajęć ruchowych, lecz także w czasie gier i zabaw organizowanych w czasie pozalekcyjnym. Dla uczniów z wadami postawy należy prowadzić dodatkowe zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w czasie przeznaczonym na rewalidację indywidualną.

Zajęcia obowiązkowe powinny odbywać się w grupach jednorodnych pod względem płci - jeżeli w szkole prowadzi się klasy równoległe lub można łączyć, np. grupy dziewcząt i chłopców z klas VII i VIII. Jeżeli takie rozwiązanie organizacyjne jest niemożliwe z uwagi np. na strukturę organizacyjną /w szkole jest jeden zespół klas wyższych/, wówczas należy prowadzić

zajęcia kultury fizycznej w zespole koedukacyjnym, różnicując zadania dla dziewcząt i chłopców.

Przy odpowiednich warunkach atmosferycznych zajęcia należy prowadzić w terenie otwartym.

W III poziomie nauczania zajęcia winny być prowadzone w formie zadaniowej, ściślejszej, a także zabawowej. Zadaniowe formy ruchu należy utrzymywać i doskonalić w zabawach i grach odpowiednio dostosowanych do psychiki współczesnego dziecka. Formę ścisłą należy stosować przede wszystkim w odniesieniu do ćwiczeń mających na celu wyrównanie niedoborów w rozwoju cech motorycznych. Ćwiczenia z tego zakresu, według wskazań nauczyciela, uczeń będzie mógł wykonywać w czasie lekcji kultury fizycznej, na zajęciach korekcyjnych, a także poza szkołą.

W każdej jednostce metodycznej wyodrębnia się część wstępną, główną i końcową. W części wstępnej, poza przywitaniem, podaniem tematu czy celu lekcji i zabawą ożywiającą, należy zwrócić uwagę na poprawnie wykonane czynności samoobsługi /korelacja z przedmiotem "zaradność i współżycie w środowisku"/. W części głównej wystąpią różnorodne ćwiczenia i zabawy w zależności od typu lekcji, np. w lekcji gimnastyki należy zaplanować: ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia użytkowe /przykłady podane w treściach programowych/ i ćwiczenia korektywne. W części końcowej powinna wystąpić zabawa uspokajająca, ocena wysiłku i osiągnięć uczniów, pożegnanie, czynności samoobsługi.

W innych typach lekcji, takich jak: gry i zabawy ruchowe, gry sportowe, lekkoatletyka zasadnicze różnice wystąpią w części głównej, która zawierać będzie odpowiedni zestaw gier, zabaw, ćwiczeń i zadań, zaczerpniętych z programu nauczania lub mających swe źródło w inwencji nauczyciela.



W grupie ćwiczeń przygotowujących do rekreacji fizycznej należy w miarę możliwości prowadzić naukę pływania, jazdę na rowerze, na wrotkach, łyżwach, nartach, deskorolkach.

W formach organizacyjnych kultury fizycznej należy uwzględnić różne imprezy sportowe, między innymi spartakiady szkół życia .

W wyniku systematycznej realizacji programu zajęć ruchowych średnio sprawny uczeń III poziomu nauczania powinien:

- sprawnie maszerować, biegać, skakać w dal i wwyż, rzucać w dal i do celu,
- wykazywać sprawność ruchową i wydolność wysiłkową w realizacji zadań praktycznych,
- szybko reagować na polecenia i sygnały,
- orientować się podczas ćwiczeń i gier zespołowych,
- umiejętnie organizować znaną grę sportową,
- bezpiecznie przygotowywać przybory i przyrządy do ćwiczeń oraz sprzętać je,
- wykazywać aktywność i zaangażowanie podczas zajęć,
- mieć życzliwy stosunek do mniej sprawnych kolegów.

## VII. PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY

Celom zajęć jest:

- dalsze usprawnianie manualne,
- praktyczne zapoznanie uczniów z materiałami, narzędziami i maszynami oraz urządzeniami,
- przygotowanie do wykonywania pracy zarobkowej przez poznanie odpowiednich czynności, technologii, materiałów, narzędzi i oprzyrządowania,



- wdrożenie do odpowiedzialności, ładu i porządku, do przestrzegania regulaminu, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy,
- kształtowanie wytrwałości, samodzielności, nawyków czystości,
- wdrożenie do poszanowania pracy własnej, pracy innych, własności społecznej,
- kształtowanie umiejętności współżycia i współdziałania w zespole,
- przygotowanie do życia w społeczeństwie i radzenia sobie w pracy.

Przedmiot "przysposobienie do pracy" stanowi kontynuację przedmiotu "praca - technika", jednak w III poziomie nauczania wystąpią zróżnicowane formy organizacyjne tych zajęć, uzależnione od wielu okoliczności. Planowanie zajęć z tego przedmiotu w danej szkole powinno być uzależnione od możliwości zatrudnienia absolwentów w ich środowisku zamieszkania, od sprawności samych uczniów, ich przynależności społecznej. Należy przy tym brać pod uwagę to, czy na danym terenie funkcjonują zakłady pracy chronionej spółdzielczości inwalidzkiej i jakiej branży, czy jest to teren rolniczy, czy dziecko będzie mogło wykonywać pracę nakładczą pod opieką kogoś z rodziny, czy będzie w stanie wykonywać np. pomocnicze prace porządkowe itp.

Realizacja programu "przysposobienia do pracy" w związku z tym może mieć charakter wielowariantowy. Zajęcia mogą być organizowane w całości w macierzystej szkole w pracowniach lub w warsztatach wyposażonych przez spółdzielczość inwalidzką. część zajęć może mieć charakter praktyk pracowniczych w zakładach pracy chronionej, można organizować przysposobienie do pracy w zespołach międzyszkolnych, jeśli w pobliżu jest kilka

szkół życia , należy też brać pod uwagę indywidualny tok przygotowania do pracy poszczególnych uczniów.

Biorąc pod uwagę powyższe, podaje się kilka wariantów podziału godzin na poszczególne techniki pracy i praktyki pracownicze w ciągu całego roku szkolnego.

W wariantcie "A" nie prowadzi się jeszcze ukierunkowanych praktyk pracowniczych z uwagi na trudności obiektywne bądź też wtedy, gdy w zespole są uczniowie, którzy nie będą mogli podjąć pracy.

W pozostałych wariantach uwzględnia się praktyki pracownicze w zakładach pracy chronionej lub też organizowane na terenie szkoły, przy czym różnicuje się liczbę godzin przeznaczoną na te praktyki i liczbę godzin przeznaczoną na realizację poszczególnych technik, uzależniając to od takich uwarunkowań, jak: przewaga dziewcząt lub chłopców, możliwości bazowe placówki, warunki społeczno - środowiskowe, skład zespołu uczniów pod względem stopni upośledzenia umysłowego.

Przedstawiony poniżej podział godzin na poszczególne techniki i praktyki pracownicze może jeszcze w praktyce być zróżnicowany dla VII i VIII roku nauczania, np. w ten sposób, że praktyki prowadzi się dopiero w klasie VIII.

Orientacyjny podział godzin nauczania w III poziomie  
dla przedmiotu przyeospobienie do pracy

Lp.	Dział programu	L i c z b a g o d z i n			
		Wariant			
		A	B	C	D
1.	Pracę z papieru	108	36	54	54
2.	Obróbka drewna	108	36	54	54
3.	Obróbka metalu	108	36	54	108
4.	Szycie i roboty dziane	108	108	108	108
5.	Gospodarstwo domowe	108	108	54	108
6.	Praktyki pracownicze	-	216	216	108
			np. 1 raz w ty- godniu po 6 godz.		np. pro- wadzone od II semestru
	O g ó ł e m	540	540	540	540

Zgodnie z kalendarzem, po odliczeniu ferii i przerw w nauce, wypada 38-39 tygodni nauki w roku szkolnym. W podanym powyżej planie godzin uwzględniono 36 tygodni / IX-4, X-4, XI-4, XII-3, I-4, II-2, III-4, IV-3, V-4, VI-4 /, co przy 15 godzinach tygodniowo, zgodnie z ogólnym planem nauczania, wynosi 540 godzin rocznie. Prowadząc jednostki metodyczne 3-godzinne należy je zaplanować 5 razy w tygodniu, przy innych rozwiązaniach organizacyjnych, np.

1 dzień w tygodniu /6 godzin/ można przeznaczyć na praktyki pracownicze.

W programie nauczania nie wydziela się odrębnego działu "prace porządkowe", ale uwzględnia się je w treściach programowych poszczególnych technik. Na te prace należy przeznaczyć od 20 do 40% ogólnego limitu czasu, wykorzystując go na prace porządkowe wynikające z organizacji każdej jednostki metodycznej i na specjalne zajęcia, np. na działkę szkolnej, przy porządkowaniu terenu, prace społecznie użyteczne, prace naprawczo-konserwacyjne w ramach poszczególnych technik i inne.

Dla uczniu nie rokujących nadziei na możliwość zatrudnienia należy indywidualizować zajęcia uwzględniając szczególnie te o walorach usprawniających manualnie i ogólnorozwojowych.

W wyniku systematycznej realizacji programu nauczania uczeń kończący szkołę życia powinien:

- opanować podstawowe umiejętności z zakresu poszczególnych technik, a szczególnie te, które będą mu przydatne w życiu i w pracy zawodowej, jak: przygotowanie podstawowych posiłków, wykonywanie prac porządkowych, szycie ręczne typu: zszywanie szwów, podszywanie dołu spódnicy, obrębianie, proste wyszywanie, posługiwanie się narzędziami, takimi jak: nożyce, nóż, młotek, obcegi, piła, wiertarka, posługiwanie się sprzętem zmechanizowanym /pralka, odkurzac, lodówka/,
- wykonywać specjalne prace szkoleniowe wynikające z rodzaju prowadzonych praktyk pracowniczych,
- przestrzegać ładu i porządku na swoim warsztacie pracy i w pracowni, czy innym miejscu pracy,
- oszczędnie gospodarować materiałem,
- dbać o czystość wykonywanych prac,
- zgodnie współpracować w zespole,
- wykonywać prace w odpowiednim tempie.





PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA  
WOJEWÓDZKA W CHEŁMIE

---

**CZYTELNIA**

---

371.2(073)

PRO

ISBN 83-02-03108-9