



# Poradnik metodyczny DO PLANU DNIA

**Plan dnia powinien być nieodłącznym elementem każdego dnia.  
Są to zajęcia wstępne, trwające zwykle od 30-60 minut.**

Dlaczego warto  
układać PLAN DNIA  
z uczniami?



## **Poczucie bezpieczeństwa**

- uczeń wie, co się będzie działo w ciągu dnia, wie, że będą zajęcia które lubi, że to, czego nie lubi skończy się i potem będzie coś przyjemniejszego. Wie, że na koniec pojedzie do domu.



**Budowanie pojęcia czasu** – dzieci nie rozumieją pojęcia czasu, nie widzą go tak, jak dorośli – jako linii, którą można zmierzyć, podzielić, w której można się „poruszać”, planować. Nie znają miar czasu, którymi my się posługujemy – „potem”, „po południu”, „we wtorek”, „za tydzień”.

To powoduje frustrację, dopytywanie się o to samo „Kiedy przyjdzie mama?” Plan dnia pozwala im zrozumieć, że wydarzenia będą one po drugich, co znaczą pojęcia, których używają dorośli, jak się nimi posługiwać. Niektórzy uczniowie używają słów oznaczających pojęcia czasowe, ale ich nie rozumieją (np. dni tygodnia). Wprowadzanie ich dzień po dniu, zgodnie z zasadą stopniowania trudności pozwala na opanowanie ich ze zrozumieniem oraz generalizację i odniesienie do własnego codziennego życia, czyli funkcjonalne wykorzystanie.

## **Uczenie samodzielności** – uczeń może sam sprawdzić, co się będzie działo w ciągu dnia. Nie musi o to ciągle pytać nauczyciela, daje mu to poczucie niezależności.



## Zapobieganie frustracji i schematyzmowi

wiele dzieci (zwłaszcza dzieci z autyzmem) tworzą swoje poczucie bezpieczeństwa na sztywnej określonej przez siebie przewidywalności zdarzeń, dlatego zawsze muszą one przebiegać tak samo. Jeśli coś dzieje się inaczej, dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, co objawia się zachowaniami agresywnymi, autoagresywnymi bądź (co gorsza), wycofaniem z aktywności, pewnego rodzaju biernością i bezradnością. Zatem przewidywalność zdarzeń na podstawie tego, że przebiegają one zawsze tak samo, nie jest pewnym źródłem poczucia bezpieczeństwa. Zawsze coś będzie inaczej, w innej kolejności, z inną osobą, w innym miejscu. Plan dnia to coś, czym możemy manipulować, obrazując dziecku te zmiany.

Jeśli jakiś element rutyny zostanie zmieniony, np. nagle dowiadujemy się, że nie idziemy jak zwykle na spacer po obiedzie, bo zaczął padać deszcz, dziecko staje w sytuacji wielkiej niepewności. Zamienienie w planie dnia symbolu „spacer” na np. „muzyka” daje dziecku informację, co się będzie działo, że nie ma tam niewiadomej, pozwala się przygotować do nowej sytuacji, daje oparcie w tym „nieznanym”.



**Nadanie struktury całemu dniu** w szkole, poczucia sensu i celowości. Powtarzalność, jakiej na początku wymaga korzystanie z planu, podchodzenie do niego, sprawdzanie, co teraz, odczepianie symboli, daje poczucie bezpieczeństwa i struktury.



Wielu uczniów niepokoi się, czy pojadą do domu, kiedy pojadą, czy będzie obiad, czy będą ich ulubione zajęcia, czy te, których nie lubią szybko się skończą itp. Plan dnia daje odpowiedzi na te pytania, można do niego wrócić w ciągu dnia i upewnić się, co się będzie działo.



## Uczenie planowania

- dziecko bierze odpowiedzialność za swoje działanie, przewiduje, co się będzie działo, co mu będzie potrzebne, uczy się rozumienia związków między wydarzeniami, przewidywania, rozumienia konsekwencji.

## Uczenie odpowiadania na pytania oraz zadawania pytań

przez uczniów niemówiących (wykorzystanie symboli pytań w kontekście sytuacyjnym).

## Elementy planu dnia:

### TABLICA OBECNOŚCI

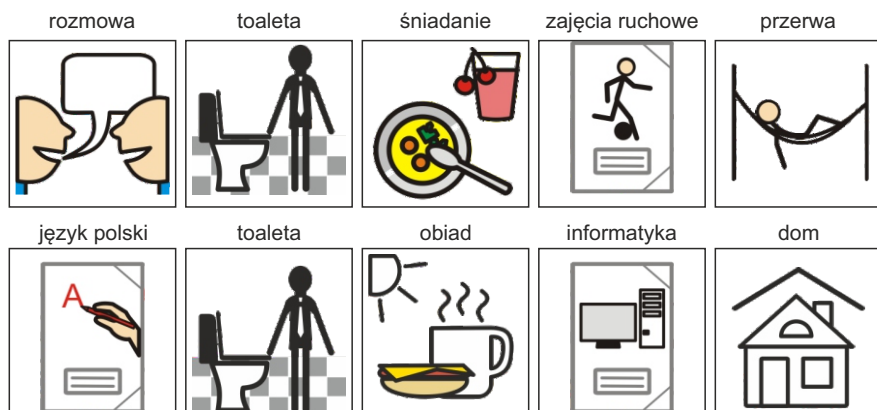
– przygotuj zdjęcia (lub zdjęcia i imiona) wszystkich uczniów. Uczniowie po przyjeździe do szkoły umieszczają swoje zdjęcie na tablicy obecności, sprawdzają kto jest, kogo nie ma, witają się ze sobą. W młodszych klasach przywitanie można połączyć z piosenką, zabawą, przekazywaniem sobie dzwoneczka, zabawki, zdmuchiwaniami świeczki itp. Ten fragment zajęć jest przydatny do wprowadzenia pytania „kto?” (Kto jest?, Kogo nie ma?, Kto się spóźnił?, Kto jest chory?, Kto dopiero jedzie? itp.), „Dlaczego?” (Dlaczego go nie ma?, Dlaczego się spóźnił?), „kiedy?” (Kiedy będzie?, Kiedy wróci?), „Gdzie?” (Gdzie jest?, Gdzie był?) i innych. Na początku uczniowie uczą się adekwatnie odpowiadać za pytania, następnie sami je zadają.

### PLAN DNIA

Przygotowanie – pamiętaj, że symbole oznaczające poszczególne zajęcia są pierwszymi pojęciami czasowymi, których będą używać Twoi uczniowie. Nazywaj je tak, aby było dla nich zrozumiałe, co się będzie działo. Zatem nie „zajęcia zintegrowane” czy „funkcjonowanie w środowisku”, ale „gotowanie”, „zajęcia plastyczne”, „liczenie”, „czytanie i pisanie”. Dla niektórych dzieci i te pojęcia mogą być za trudne, będą potrzebować konkretnej informacji, co się będzie działo, czyli np. zamiast „zajęcia plastyczne” na początku wprowadzamy symbol „malowanie”, „rysowanie”, „wycinanie” lub inne oznaczające konkretną czynność, która będzie wykonywana.

Plan możesz układać  
razem z uczniami  
lub tylko go z nimi  
omówić.

Część uczniów, zwłaszcza na początkowym etapie korzystania z planu dnia, nie będzie w stanie obserwować układania całego planu. W takim przypadku układamy go wcześniej, a potem tylko pokazujemy, co się będzie działo po kolei w ciągu dnia, np:



Możesz przykleić elementy planu za pomocą rzepu do kawałka wykładziny, taśmy magnetycznej do tablicy metalowej, masy glue-tac. Można też układać plan na specjalnej półeczce. Ważne, żeby był widoczny z pewnej odległości. Jeśli uczniowie mają problemy z koordynacją wzrokowo-ruchową, apraksję itp. zaburzenia skutkujące brakiem chwytu pęsetowego możesz im ułatwić zdejmowanie i przyklepanie symboli przyklepiając z tyłu kawałek korka, styropianu, grubej pianki, co umożliwi uchwycenie symbolu całą dłońią.

Aby uczniowie nauczyli się korzystać z planu, powinni się nauczyć, co znaczą poszczególne symbole. W tym celu należy używać planu przez cały dzień. Po zakończeniu jakiejś aktywności (np. „łazienka”) uczeń odpina symbol i wrzuca go do koperty, pudełka itp. Następnie wspólnie patrzymy „Co teraz?”. Możemy zabrać kolejny symbol ze sobą, tak, aby leżał przed uczniem, np. symbol „obiad” leży na stole w czasie posiłku.



W kolejnych etapach wystarczy odwracać symbole zakończonych czynności, a następnie jedynie wskazywać palcem.

Ta procedura powinna być stosowana póki uczniowie nie zrozumieją, że symbole oznaczają następujące po sobie aktywności.



## Sposoby nauki rozpoznawania symboli oznaczających poszczególne zajęcia w ciągu dnia.

Przede wszystkim w trakcie używania planu w ciągu dnia, jak powyżej.



Uczeń wskazuje odpowiedni symbol spośród 2,3,4, a następnie więcej symboli, pomagając je dobrać do poszczególnych zajęć. Np. „Po obiedzie będziemy się bawić. Który to będzie symbol?” – uczeń wskazuje jeden z prezentowanych mu przez nauczyciela. W pracy z uczniami wskazującymi wzrokiem użyj tablicy e-tran.

Zapytaj ucznia, co mu się podoba w planie dnia, co lubi, a czego nie.



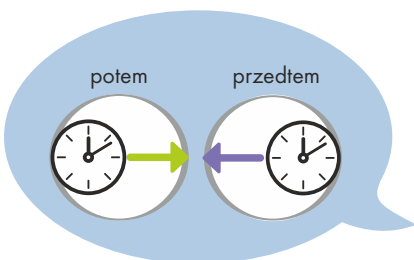
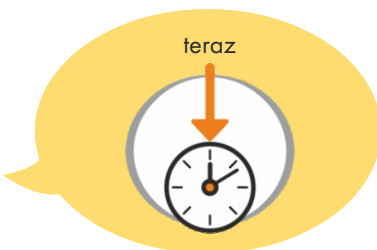
Wprowadź „sabotaż” – udaj, że pomyliłeś symbole, żeby uczeń mógł Cię „poprawić”.

Wprowadź tablicę z symbolami planu dnia do jego książki do porozumiewania się. Będzie mógł opowiedzieć w domu, co się działo w szkole.

## Wprowadzanie symboli i pojęć czasowych

### „Teraz”

Zaznacz symbolem „teraz” to, co aktualnie będziecie robić. „Skończyliśmy obiad. Co teraz?” Następnie przesuwaj (Ty lub uczeń) ten symbol w miarę przechodzenia do kolejnych zajęć. Uczeń rozumie to pojęcie i zna symbol, jeśli wie, że „teraz” oznacza następny symbol po tym, co się akurat skończyło (a nie poprzedni, albo ten oznaczający ulubione zajęcia).



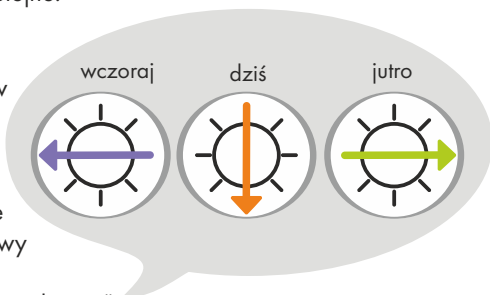
### Kolejne pojęcie to „potem” lub „przedtem”

w zależności od tego, co dla ucznia jest łatwiejsze do zrozumienia i ważniejsze. Zwykle dzieciom z upośledzeniem i mpdz łatwiej będzie używać pojęcia „przedtem”, bo to coś, co już przeżyły, do czego się mogą odwołać. Dla dzieci z autyzmem zwykle ważniejsze jest „potem” i to pojęcie warto wprowadzić jako kolejne.

### „Wczoraj”, „dziś”, „jutro”

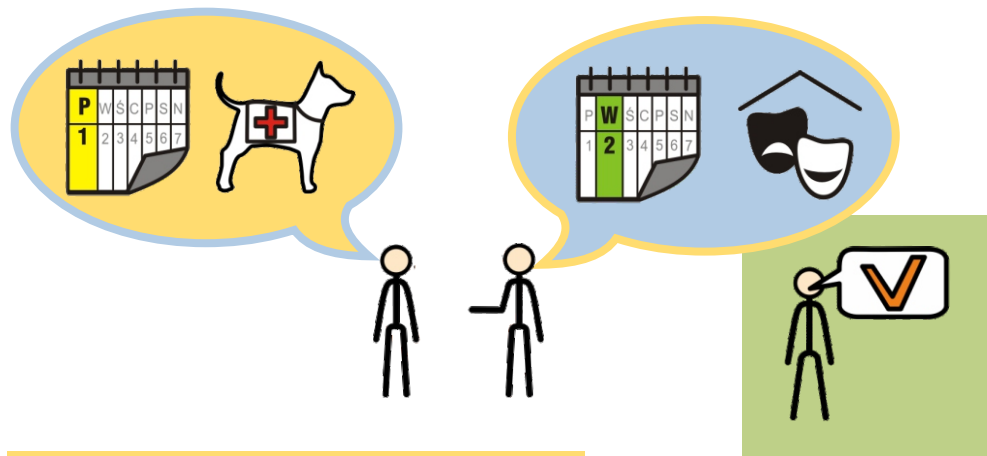
Nazwy dni tygodnia zwykle nie są dla uczniów znaczące, nawet jeśli potrafią je wyliczyć w kolejności. Wprowadzenie powyższych pojęć pozwoli im na orientację w najbliższej przestrzeni czasowej – 3 dni, co następnie pomoże we wprowadzeniu dalszej perspektywy czasowej. Rozpoczynamy od „dziś”. „Co dziś robimy? Co dziś robiliśmy? Co będziesz robił dziś w domu?”.

Analogicznie jak „potem” i „przedtem” wprowadzamy pojęcia „jutro” i „wczoraj”. Pomóż uczniom przypomnieć sobie i zapisać za pomocą symboli, co działo się wczoraj, zaplanować co będzie działo się jutro. Staraj się używać symboli, które są dla nich znaczące, wiążą się z pozytywnymi emocjami, wzbudzając ich zainteresowanie (niekoniecznie będzie to „matematyka”, ale być może „muzyka” z ulubionym nauczycielem).



## Dni tygodnia i tydzień

Wprowadzamy te pojęcia tylko, jeśli uczniowie potrafią się posługiwać pojęciami „wczoraj”, „dziś”, „jutro”. Przyporządkuj każdemu dniu jakieś charakterystyczne stałe wydarzenie. Np. poniedziałek – to dzień, w którym jest dogoterapia, wtorek to dzień, kiedy jest teatrzyk. Najpierw ułóż plan dnia i na tej podstawie uczniowie mogą wnioskować, jaki jest plan dnia.



## Pory roku

Pory roku nie oznaczają dla dziecka pojęć czasowych. Początkowo kojarzą je wyłącznie ze zjawiskami pogodowymi, sposobem ubierania się, wakacjami, świętami itp. Wiosna jest wtedy, kiedy świeci słońce, jest już ciepło, można chodzić bez czapki. Lecz jeśli w tym czasie spadnie śnieg, wielu uczniów odpowie, że jest zima.

Pory roku jako pojęcia czasowe możemy traktować dopiero wtedy, kiedy dzieci rozumieją pojęcia „tydzień”, „miesiąc”.



## Miesiące

– wprowadzamy dopiero, kiedy dzieci zrozumieją pojęcia dni tygodnia, ich cykliczność, że zawsze po niedzieli jest poniedziałek, nawet jeśli nie idziemy do szkoły, że np. święta Bożego Narodzenia to nie dwie niedziele po kolei itp. Pojęcie miesiąca warto wprowadzić wraz z przeliczaniem jego dni, ponieważ uczniowie myślą te dwie, nakładające się na siebie, numeracje.



Zanim zaczniesz prosić uczniów o wskazywanie symboli, upewnij się, że potrafią wskazać wybór z przedmiotów konkretnych.



Pory roku jako pojęcia czasowe możemy traktować dopiero wtedy, kiedy dzieci rozumieją pojęcia „tydzień”, „miesiąc”.

