



POLSKI
ZWIĄZEK
NIEWIDOMYCH



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

„Zrób to sam - szkolenie instruktorów czynności życia codziennego”

Załącznik nr 1

FORMULARZ

Imię i nazwisko Wykonawcy:

.....

Dane kontaktowe (numer telefonu/e-mail):

.....

W odpowiedzi na zapytanie dotyczące przeprowadzenia wykładów i ćwiczeń w ramach projektu dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pt. „Zrób to sam – szkolenie instruktorów czynności życia codziennego” (nr um. o dofinansowanie: ZZB/000786/BF/D) oferuje wykonanie przedmiotu zamówienia zgodnie z warunkami ujętymi w treści zapytania:

	Nazwa	Ilość godzin	Cena brutto za godzinę
WYKŁADY (20 godz. - dla wszystkich uczestników)			
1.	Metody i sposoby oceny umiejętności w zakresie czynności życia codziennego osoby z problemami wzroku.		
2.	Strategie związane z nauczaniem i uczeniem się, w tym: - Dążenie do samodzielności, - Posługiwanie się programem „Zrób to sam” - Jak uczą się ludzie w zależności od wieku, - W jaki sposób niepełnosprawność wzroku wpływa na procesy uczenia się, - Wskazówki dla nauczycieli/instruktorów (omówienie etapów nauki wybranych czynności życia codziennego) - Posługiwanie się oznaczeniami, - Zapoznanie ze sprzętem i urządzeniami.		
3.	Ryzyka i zagrożenia związane z wykonywaniem czynności życia codziennego		
4.	Znajomość i rozumienie pojęć, w tym: - Znajomość i zrozumienie pojęć przestrzennych,		

	- Znajomość i zrozumienie pojęcia czasu.		
5.	Nowe technologie w czynnościach życia codziennego.		
6.	Adaptację przestrzeni dla osób z uszkodzonym wzrokiem.		
ĆWICZENIA (78 godz. x 4 grupy)			
1.	<p>Przygotowanie do nauki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie sprawności rąk np.: trzymanie przedmiotów między kciukiem i pozostałymi palcami, przemieszczanie przedmiotu w dłoni, rotowanie przedramienia i nadgarstka, posługiwanie się: palcem wskazującym, dotykiem, obiema rękami, - ćwiczenie siły dłoni i ramion np.: ćwiczenia siły palców i dłoni, ćwiczenie siły ramion i umiejętności kontrolowania ich ruchów, - rozwijanie świadomości własnego ciała i umiejętności kontrolowanie jego pozycji np.: pozycji ciała i jego ruchów, dwóch stron ciała, zachowanie równowagi w pozycji siedzącej, sięganie w poprzek ciała na drugą stronę (przekraczanie osi środkowej linii ciała), 		
2.	<p>Zajęcia domowe np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznawanie pieniędzy, - ścielenie łóżka, - obsługa sprzętu AGD, - zmywanie naczyń i czyszczenie urządzeń kuchennych, - sprzątanie, - dbanie o odzież (pranie, prasowanie, składanie). 		
3.	<p>Czynności samoobsługowe, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dbałość o higienę osobistą (pielęgnacja ciała, zębów, włosów, paznokci, golenie się), - ubieranie się (zapinanie i rozpinanie guzików, zamków błyskawicznych, sznurowanie butów itp), - dbałość o wygląd zewnętrzny (ubieranie się, dobór garderoby, umiejętność wykonywania makijażu, fryzury), - rozpoznawanie, dobieranie, przechowywanie i oznakowywanie ubrań). 		

4a.	Posiłki np.: - lokalizowanie obiektów na stole, - lokalizowanie jedzenia na talerzu, - posługiwanie się sztućcami.		
4b.	Przygotowywanie posiłków, np. obsługa płyty kuchennej, kuchenki mikrofalowej, miksera, termomiksa, itp. - nalewanie zimnych i ciepłych napojów, - odmierzanie potrzebnych ilości produktów i płynów, - nakrywanie do stołu, - znakowanie przechowywanych produktów, przetworów.		
5.	Dawkowanie leków (rozróżnianie, odmierzanie dawek).		
6.	Robienie zakupów.		
7.	Podpisywanie się.		
8.	Wykorzystanie nowych technologii w nauce czynności życia codziennego.		
9	Wykonanie symulacji adaptacji mieszkania do potrzeb osoby z problemami wzroku.		

słownie: cena brutto za godzinę wykładów:
cena brutto za godzinę ćwiczeń

Doświadczenie

Lp.	Nazwa podmiotu na rzecz którego prowadzono szkolenie	Tematyka szkolenia	Data szkolenia	Ilość godzin
1				
2				
3				
4				
5				

1. Oświadczam, że powyższa cena zawiera wszystkie koszty, jakie ponosi Zamawiający w przypadku wyboru niniejszej oferty.
2. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych do celów związanych z niniejszym postępowaniem w takim zakresie, w jakim jest to niezbędne dla jego należytego zrealizowania.

data

podpis Wykonawcy