

00

Zestaw Ćwiczeń DomowychTM

Gotowy system pracy między sesjami terapeutycznymi



Dla logopedów i neurologopedów



Ćwiczenia
do druku



Instrukcje
dla opiekunów



Harmonogramy
i monitoring
postępów



Generalizacja
umiejętności



Prosto • jasno • angażująco



Zestaw Ćwiczeń Domowych™

Informacje i zasady korzystania



1. Dla kogo?

Dla logopedów, neurologopedów oraz rodzin pracujących pomiędzy sesjami.



2. Co zawiera?

- ćwiczenia do druku
- instrukcje dla opiekunów
- harmonogramy
- arkusze monitorowania
- pomysły na generalizację



3. Ważne

Materiał wspiera terapię, ale nie zastępuje diagnozy ani indywidualnego planu terapeutycznego.



4. Zasada pracy

Lepiej krótko i regularnie niż długo i rzadko.



Pamiętaj

- dopasuj zadanie do celu
- dbaj o prostotę poleceń
- wzmacniaj sukces dziecka



Spis treści



00 Okładka 00



01 Informacje i zasady korzystania 01



02 Spis treści 02

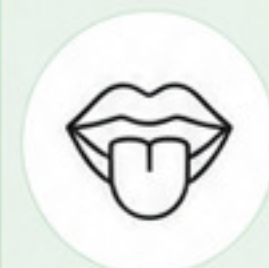


03 Jak korzystać z materiału 03



04–10

Moduł 01 —
Dobry start
w ćwiczeniach
domowych



11–19

Moduł 02 —
Artykulacja
i fonologia



20–28

Moduł 03 —
Język, słownictwo
i rozumienie



Układ materiału:

6 modułów +



Zestaw Ćwiczeń Domowych™

Jak korzystać z materiału

01



Wybierz cel na tydzień

Skup się na jednej umiejętności lub jednym małym obszarze.

02



Dopasuj 2–4 krótkie ćwiczenia

Wybieraj zadania proste, jasne i wykonalne.

03



Przeznacz rodzinie jasną instrukcję

Pokaż, jak ćwiczyć i jak reagować na trudność.

04



Sprawdź efekty i wprowadź modyfikacje

Obserwuj postęp i upraszczaj lub rozwijaj zadania.



Zasada skuteczności

krótco • regularnie • konkretnie • pozytywnie





MODUŁ 01

Dobry start w ćwiczeniach domowych

Ten moduł pomaga dobrze rozpocząć pracę domową: wyjaśnia sens ćwiczeń, pokazuje rolę opiekuna, ułatwia planowanie krótkiej rutyny i przygotowanie prostych materiałów.



- jasne zasady



- realny plan



- dobry start bez przeciążenia





Dlaczego ćwiczenia domowe są ważne?



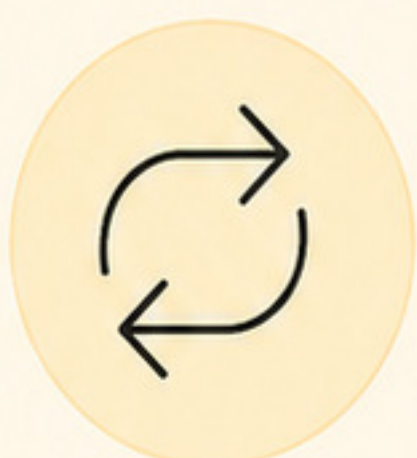
Regularność

Krótką praktyką wzmacnia efekty terapii.



Utrwalanie

Dziecko ćwiczy w naturalnym środowisku.



Transfer

Umiejętności łatwiej pojawiają się w codziennych sytuacjach.



Motywacja

Rodzina widzi postęp i lepiej rozumie cel ćwiczeń.



Przykład

Ćwiczenie głoski /s/ podczas zabawy, przy ubieraniu i podczas czytania.



Najlepiej działa to, co jest krótkie, częste i osadzone w codzienności.



Zasada małych kroków

Jak zaplanować ćwiczenie, które naprawdę da się wykonać

01



5–10 minut dziennie

Krótki, ale regularny czas jest łatwiejszy do utrzymania niż długie, rzadkie sesje.

02



1 główny cel na tydzień

Skup się na jednym, konkretnym celu. Mniej znaczy więcej.

03



2–3 krótkie aktywności

Zaplanuj różnorodne, krótkie działania, które wspierają Twój cel.

04



stała pora

Wybierz porę dnia, która pasuje do Twojej rutyny i trzymaj się jej.

05



zakończenie pochwałą



Rola opiekuna



Pomaga

-  spokojny model
-  krótkie wskazówki
-  chwalenie wysiłku
-  obserwacja
-  notowanie



Tygodniowy harmonogram startowy



Cel na ten tydzień: _____

	 Pora	 Ćwiczenie	 Czas	 Wykonane
Poniedziałek				☐
Wtorek				☐
Środa				☐
Czwartek				☐
Piątek				☐
Sobota				☐
Niedziela				☐



Nagroda tygodnia



Wystarczy plan,
który jest realny i powtarzalny.



Minimum też ma wartość

Nie każdy dzień pozwala na pełną realizację planu.
Rodzina może skorzystać z wcześniej ustalonej wersji minimum,
aby zachować ciągłość wspierania dziecka bez presji.

Nasze minimum na dziś

1.



KROK 1 — Wybierz tylko jeden cel

Dzisiaj ćwiczymy: _____



MODUŁ 02

Artykulacja i fonologia

Od świadomego słuchania do używania ćwiczonej umiejętności w codziennej mowie.

Ten moduł zawiera gotowe zestawy ćwiczeń domowych, które w uporządkowany i stopniowany sposób wspierają utrwalanie artykulacji i wzorców fonologicznych wskazanych przez terapeutę.



Treść modułu:

- słuchowe rozpoznawanie dźwięków
- przypominanie prawidłowego wzorca
-



Najpierw słucham

Zanim dana umiejętność utrwali się w mowie, specjalista może zalecić ćwiczenia, które pomagają zauważać różnice między określonymi dźwiękami lub wzorcami.



Różnicowanie słuchowe — umiejętność zauważania, że dwa dźwięki lub dwa słowa brzmią inaczej.



Wskazówka dla terapeuty:

Przed przekazaniem strony



Posłuchaj. Zobacz. Powtórz.

Domowe utrwalanie powinno opierać się na wzorcu wcześniej ustalonym przez specjalistę.

NASZ WZORZEC



Ćwiczona głoska / wzorzec: _____



Pozycja lub wskazówka ustalona podczas terapii: _____



Miejsce na prosty rysunek lub schemat przygotowany przez terapeutę



1. Opiekun przypomina wskazówkę zapisaną przez specjalistę.
.....
2. Pacjent wykonuje jedną próbę.
.....
3. Jeśli próba jest zgodna ze wzorcem — przechodzimy dalej.
.....
4. Jeśli pojawia się trudność — wracamy do modelu podanego przez logopedę.
.....
5. Nie wymyślamy nowych sposobów ustawienia narządów mowy.



Powtórzenia: ☐ Próba 1 ☐ Próba 2 ☐ Próba 3 ☐ Próba 4 ☐ Próba 5



Skala komfortu 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 1 = bardzo trudne, 5 = bardzo łatwe





Budujemy pewność na sylabach

Sylaby pozwalają ćwiczyć wybrany dźwięk w krótkich, przewidywalnych strukturach zanim przejdziemy do bardziej złożonych wyrazów.



1. Materiał do ćwiczenia

Logopeda wpisuje maksymalnie 6 sylab:

1



Od sylaby do słowa

Gdy prostszy poziom jest stabilny, specjalista może przejść do ćwiczenia dźwięku lub wzorca w konkretnych słowach.



1. Nasze słowa





Używamy słów w zdaniach

Kiedy pojedyncze słowa są już na tyle stabilne, specjalista może ćwiczyć ich użycie w krótkiej wypowiedzi.



1. Gotowe ramy zdań



Widzę _____.





Przenosimy umiejętność do rozmowy

To ostatni etap wielu programów artykulacyjnych. Teraz używamy wyćwiczonej umiejętności nie tylko w powtórzeniach, ale także w naturalnej, codziennej rozmowie.



Mowa spontaniczna — wypowiedź tworzona samodzielnie, bez bezpośredniego powtarzania po drugiej osobie.

Ten dział pomaga rodzinie tworzyć kró



Mój plan artykulacyjny na ten tydzień

Gotowy arkusz do wypełnienia przez logopedę i przekazania rodzinie.



CZĘŚĆ 1 — CEL

W tym tygodniu ćwiczymy: _____

Poziom: ☐ słuchanie ☐ wzorzec ☐ sylaby ☐ słowa ☐ zdania ☐ mowa spontaniczna



MODUŁ 03

Język, słownictwo i rozumienie

Ćwiczenia, które pomagają rozwijać słowa, zdania, rozumienie i opowiadanie w codziennych sytuacjach.

Dostarczyć gotowe aktywności domowe wspierające rozwój języka ekspresyjnego i receptywnego, zgodnie z celami ustalonymi przez logopedę.



Treść modułu:

- nazywanie i kategoryzowanie
- rozwijanie słownictwa
- budowanie zdań



Nazwij i znajdź, co do siebie pasuje

Nazywanie buduje dostęp do słów,
a kategoryzowanie pokazuje, które słowa mają wspólne znaczenie.



Kategoria — grupa rzeczy, które mają wspólną cechę,
np. owoce, ubrania, pojazdy.





Mój plan językowy na ten tydzień

Gotowy arkusz do wypełnienia przez logopedę i przekazania rodzinie.



CZĘŚĆ 1 — NASZ CEL

- ☐ nazywaniem ☐ słownictwem ☐ kategoriami ☐ budowaniem zdań
☐ opowiadaniem ☐ rozumieniem pole



Jak zachowuje się mój głos?

Prosta obserwacja siebie pomaga zauważyć sytuacje, w których głos jest bardziej lub mniej obciążony.

1 Dzisiaj mój głos był...

- ☐ swobodny ☐ lekko zmęczony ☐ wyraźnie zmęczony ☐ chropowaty / zachrypnięty ☐ napięty ☐ trudno ocenić

