

## Usprawnianie przez gotowanie. Zajęcia kulinarne w Grupach Wychowawczych



Usprawnianie przez gotowanie. Zajęcia kulinarne w Grupach Wychowawczych

**Gotowanie to wielka przyjemność. Partycypuje intelekt - ćwiczy i relaksuje mózg, zapewnia ruch przede wszystkim dłoni i palców, stymuluje zmysły, ponadto pozwala zmniejszyć stres i lęk.**

Jakie jest bowiem nasze jedzenie, takie mamy samopoczucie i myśli. Zazwyczaj przez większą część naszego życia uczymy się świadomego korzystania z jedzenia.

Podczas zajęć kulinarnych wychowankowie rozwijają swój talent do gotowania. Koncentrujemy działania głównie na ściśle ze sobą powiązanych sferach wspomagania rozwoju:

- pobudzaniu zmysłów
- integracji zmysłowo-ruchowej
- wypracowaniu gotowości do poznawania otaczającej rzeczywistości.

Wychowankowie dzięki zajęciom kulinarnym uczą się samodzielności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. Uczestnictwo w zajęciach ma pozytywnie działanie na samopoczucie, dostarcza wiary we własne możliwości. Wspólne gotowanie cechuje współpracę i komunikację. Pomaga nauczyć pracy w grupie, gdzie każda osoba jest ważna do osiągnięcia wspólnego celu.