LEKCJA 1 – Ruszamy ciało!

„Moje ciało – moje potrzeby”

CEL LEKCJI: Wzmocnienie poczucia sprawczości i świadomości własnego ciała poprzez poznanie oraz ćwiczenie znaków związanych z podstawowymi potrzebami i czynnościami dnia codziennego.

Haslo motywujace: „Mały ruch – wielka sprawa!”

POZNAWANE ZNAKI:



Jeść



Leżeć



Pić



Siadać



Wstawać

PRZEBIEG – KROK PO KROKU

WPROWADZENIE

Na początku zajęć przedstaw się uczestnikom i uczestniczkom, przywitaj wszystkich i podziękuj za przybycie oraz chęć udziału w zajęciach. Stwórz przyjazną i spokojną atmosferę, aby poczuli się swobodnie i bezpiecznie. Następnie wyjaśnij, czym są zajęcia MIG-GIM i jaki jest ich cel.

WPROWADZENIE DO MIG-GIM

Co tu robimy?

MIG-GIM to migowa gimnastyka. To program, który łączy ruch i komunikację. Uczymy się prostych znaków, które wspierają sprawność i codzienne funkcjonowanie.

Na tych zajęciach:

- poznajemy znaki zastępujące słowa,
- ćwiczymy motorykę dłoni,
- ćwiczymy sprawność mózgu,
- poznajemy ciekawostki o języku migowym,
- próbujemy czegoś nowego i innego niż zwykle,
- łączymy przyjemne z pożytecznym.

Dlaczego w ogóle to robimy?

- by łatwiej było nam wyrażać potrzeby i emocje,
- by wzmacniać naszą samodzielność,
- by zwiększył się nasz komfort i poczucie bezpieczeństwa,
- by polepszyć sprawność naszych dłoni,
- by ćwiczyć pamięć i koncentrację,
- by aktywne i wspólne spędzić czas czasu.

Hasło ogólne programu: Ćwiczymy, żeby zachować sprawność ciała i umysłu.

Dlaczego język migowy?

Język migowy jest naturalnym językiem społeczności Głuchych, ale korzysta z niego coraz więcej osób słyszących, np. dzieci, osoby ze spektrum autyzmu, z zespołem Downa, osoby po wylewach, a także osoby starsze, gdyż miganie przynosi wiele korzyści:

- angażuje ruch,
- pobudza pamięć,
- wspiera koncentrację,
- aktywizuje obie półkule mózgu,
- poprawia koordynację ręka–oko.

Jaki jest program zajęć:

- spotkamy się 10 razy,
- każde spotkanie trwa ok. 40–60 minut,
- na każdej lekcji poznamy 5 nowych znaków,
- będziemy je ćwiczyć i utrwalać,
- zachęcam, aby używać znaków także poza zajęciami – z opiekunami, bliskimi, między sobą.

Jakie są zasady ogólne:

- ważne jest staranie i próbowanie,
- nie musi być idealnie,
- jeśli coś jest za trudne – upraszczamy lub odpoczywamy.

PLAN LEKCJI

Przedstaw uczestnikom i uczestniczkom plan dzisiejszej lekcji. Skorzystaj z poniższej podpowiedzi:

- **Rozgrzewka**– zaczniemy od prostych ćwiczeń dłoni i ramion, aby przygotować ciało do nauki znaków.
- **Nauka 5 nowych znaków**– wspólnie poznamy 5 nowych znaków.
- **Ćwiczenie utrwalające**– przeprowadzimy ćwiczenia i zabawy, aby utrwalić znaki.
- **Kolejny krok**– opowiem, co będziemy robić na następnej lekcji .
- **Nagroda na zakończenie**– na koniec podsumujemy lekcję i otrzymacie sprawności za Wasze zaangażowanie.

ROZGRZEWKA

Wykonaj z uczestnikami i uczestniczkami krótką rozgrzewkę ogólną przed rozpoczęciem nauki znaków, aby przygotować dłonie, palce i nadgarstki do pracy. Wyjaśnij, że ćwiczenia pomogą rozruszać palce, poprawią ich sprawność oraz ułatwią późniejsze wykonywanie znaków. Zachęć seniorów/ seniorki aby wykonywali ruchy powoli i dokładnie, zwracając uwagę na pracę każdej dłoni.

Ćwiczenia rozgrzewki ogólnej:

„Liczymy do 5”

Rozprostuj po kolei palce prawej dłoni ułożonej w pięść, zaczynając od kciuka, licząc do pięciu. Taką samą sekwencję wykonaj dla dłoni lewej. Ćwiczenie powtórz 3 razy dla każdej dłoni.

„Palce dotykają kciuka”

Rozprostowane palce prawej dłoni kolejno dotykają kciuka tej samej dłoń i 3 razy w niego delikatnie uderzają – zacznij od palca wskazującego, skończ na małym i rozpocznij „drugą kolejkę” od małego palca kończąc na wskazującym. Taką samą sekwencję wykonaj dla dłoni lewej. Ćwiczenie powtórz 3 razy dla każdej dłoni.

„Gimnastyka nadgarstków”

Obróć w kółko nadgarstek prawej dłoni – najpierw 3 razy w prawo, następnie 3 razy w lewo. To samo ćwiczenie powtórz lewą ręką w obie strony. 10 powtórzeń na każdą stronę.

„Pogoda w moich dłoniach”

Spróbuj pokazać dłońmi kolejno ruch odpowiadający kilku zjawiskom pogodowym: pada śnieg, pada deszcz, wieje wiatr, pojawia się tęcza, jest burza z piorunami, świeci słońce.

Wybierz 2-3 ćwiczenia ruchowe. Poziom ćwiczeń oraz ich tematykę (alfabet, zwierzęta, jedzenie) dopasuj do możliwości i zainteresowań grupy, z którą pracujesz.

INSTRUKCJA JAK WYKONAĆ ZNAK

Wyjaśnij i pokaż, jak wykonywać znaki, korzystając z poniższych wskazówek. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zasady te można przypominać również podczas kolejnych spotkań.

ZASADY TECHNICZNE WYKONYWANIA ZNAKÓW:

- Znaki wykonaj tak samo jak osoba na filmie– nie patrz na osobę wykonującą znak jak na odbicie lustrzane, lecz wykonaj znak tak jakbyś był/a tą osobą.
- Jeżeli osoba wykonuje ruch prawą ręką w prawą stronę– twój ruch również powinien być wykonany prawą ręką i skierowany w prawą stronę.Wskazówka:spróbuj sobie wyobrazić, że stoisz na miejscu osoby pokazującej znak na filmie.
- Dłoń dominująca –ta która wykonuje znaki. To zwykle dłoń ręki prawej (jeśli jesteśmy praworęczni). Jeśli jesteśmy leworęczni – zwykle lewa.
- Dłoń niedominująca- To zwykle dłoń ręki lewej (jeśli jesteśmy praworęczni). Jeśli jesteśmy leworęczni – zwykle prawa.
- Znaki jednoręczne– wykonujemy ręką dominującą (np. jeść) Znaki dwuręczne z takim samym ruchem obydwu dłoni – wykonujemy równolegle obiema dłońmi (np. dziękuję)
- Znaki dwuręczne z różnym ruchem dłoni– najczęściej jedna dłoń pozostaje nieruchoma (niedominująca), druga wykonuje ruch (dominująca) (np. powtórz)

Pamiętaj:wykonanie znaku nie musi być perfekcyjnie – najważniejsze jest próbowanie.

NAUKA ZNAKÓW

Dla każdego z 5 nowych znaków zastosuj poniższy schemat pracy, który zapewni grupie komfort i skuteczne zapamiętywanie.Instrukcja nauki znaku - krok po krokuPrezentacja znaku: Podaj nazwę znaku i wyświetl grafikę pomocniczą.Projekcja wideo: Odtwórz film prezentujący znak w różnych wariantach (pełna prędkość, zwolnione tempo oraz widok z przodu i z boku).Własny komentarz i skojarzenia: Wytłumacz sposób wykonania znaku własnymi słowami. Jeśli gest nie jest ikoniczny (obrazowy), zaproponuj krótką „historyjkę” lub skojarzenie, które ułatwi zapamiętanie (możesz stworzyć je wspólnie z grupą).Pokaz na żywo: Zaprezentuj znak osobiście, aby grupa mogła zobaczyć go w bezpośrednim kontakcie.Praktyka grupowa: Poproś wszystkich o wspólne powtórzenie znaku (2–3 razy).Praktyka indywidualna: Poproś każdego o samodzielne wykonanie znaku (1–2 razy).Korekta i adaptacja: Skoryguj ewentualne błędy, zachowując dużą elastyczność. Jeśli ktoś z powodu ograniczeń ruchowych nie jest w stanie wykonać znaku precyzyjnie, ustalcie wspólnie jego uproszczoną, indywidualną wersję.

ĆWICZENIA UTRWALAJĄCE

Wybierz 2–3 ćwiczenia edukacyjne (z platformą lub bez). Poziom trudności i tematykę dopasuj do możliwości grupy. Następnie przeprowadź wybrane ćwiczenia. Kliknij wybrany przycisk, aby przejść do odpowiednich ćwiczeń i wybierz te, które chcesz wykonać.

DODATKOWE ĆWICZENIA

Wybierz dodatkowe ćwiczenia, aby urozmaicić spotkanie i wzmocnić efekt nauki. Możecie wspólnie wykonać zadanie artystyczne, poznać ciekawostkę o języku migowym, opanować bonusowy znak lub zadać lekką „pracę domową”. To element opcjonalny – wybierz go tylko wtedy, gdy tempo pracy i energia grupy na to pozwalają.

PODSUMOWANIE LEKCJI

To moment na wspólne wyciszenie, refleksję oraz celebrację małych sukcesów każdej osoby uczestniczącej w zajęciach.

- **Zatrzymanie i skupienie**: Zaproś grupę by usiadła w półokręgu. Powiedz spokojnie: „Dziękuję za Waszą uwagę. Dziś ćwiczyliśmy nie tylko nasze dłonie, ale i umysł”. Następnie wspólnie wypowiedzcie zdanie: „Ćwiczymy, żeby zachować sprawność ciała i umysłu”.
- **Wspólna refleksja**: Zadaj grupie pytanie: „Który znak najbardziej zapadł Wam dzisiaj w pamięć?”. Daj każdemu chwilę na zastanowienie się i swobodną odpowiedź.
- **Podkreślenie sensu**: Podsumuj spotkanie ciepłymi słowami: „Uczyliśmy się nowych znaków i próbowaliśmy – to jest najważniejsze. Każdy z Was zrobił dziś coś ważnego dla siebie i grupy. Dziękuję za Waszą obecność i zaangażowanie”.
- **Wręczenie sprawności:**Wywołuj osoby po imieniu i podejdź do każdego z osobna by przekazać nagrodę. Podkreśl, że sprawność zdobywa się poprzezpróbę i chęć do działania, a nie perfekcję.**Wskazówka:**Dyplomy, sprawności i „Karty Sprawności” możesz przygotować i wydrukować, korzystając z wzorów dostępnych wbocznym menu.
- **Migowe brawa:**Na zakończenie zaproponuj wspólne podziękowanie: „Zasłużyliśmy na wielkie brawa!”. Wykonajcie razem "migowe brawa" (uniesione do góry dłonie obracamy dynamicznie w nadgarstkach).

Film pokazujący jak miga się BRAWA!