

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

**Hasło motywujące: „Mały ruch - wielka sprawa!”**

### POZNAWANE ZNAKI:



Jeść



Leżeć



Pić



Siedzieć



Wstać

### 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 wzmocnić 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 utrzymywać,
- 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 dłoni 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 kroku**  
**Prezentacja 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 poprzez próbę i chęć do działania, a nie perfekcję. **Wskazówka:** Dyplomy, sprawności i „Karty Sprawności” możesz przygotować i wydrukować, korzystając z wzorów dostępnych w bocznym 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!](#)