

LEKCJA 4 - Pokaż, jak się czujesz „Jak się dziś czuję?”

CEL LEKCJI: Wzmocnienie poczucia sprawczości, godności i samodzielności uczestników poprzez naukę i utrwalanie znaków pozwalających wyrażać emocje, komunikować własne samopoczucie

Hasło motywujące: „Moje emocje mają znaczenie!”

POZNAWANE ZNAKI:



Samotność



Smutek



Zadowolenie



Zdenerwowanie



Zmęczenie

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 krótko przypomnij, czym są zajęcia MIG-GIM i jaki jest ich cel.

KRÓTKIE PRZYPOMNIENIE - MIG-GIM

- MIG-GIM to migowa gimnastyka – łączymy ruch i komunikację.
- Ćwiczymy dłonie, pamięć i koncentrację.
- Poznajemy znaki, które pomagają w codziennym życiu.

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

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.
- Powtórka znaków- przypomnimy sobie znaki, które poznaliśmy na poprzedniej lekcji.
- **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.

POWTÓRKA ZNAKÓW

Przypomnij i przećwicz znaki, które już poznaliście na ostatniej lekcji, aby utrwalić wiedzę zgodnie z poniższą propozycją.

Powtarzane znaki: tak, nie, proszę, dziękuję, przepraszam

Propozycja pracy z powtarzaniem znakami:

- Zapytaj osoby, czy pamiętają jakieś znaki z poprzedniej lekcji. Poproś każdego, kto się zgłosi, o przypomnienie nazwy znaku i/lub zaprezentowanie go.
- Jeśli grupa nie pamięta znaków, możesz samodzielnie je zamigać i zapytać, czy osoby je kojarzą i wiedzą, co oznaczają. Możesz też przypomnieć nazwy znaków i dopytać, czy ktoś pamięta, jak się je migają.
- Na koniec pokaż filmy z platformy lub zaprezentuj znaki samodzielnie. Powtórzcie wszystkie znaki grupowo, a następnie poproś każdego o indywidualne wykonanie.

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). Pokaż 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 celebrowanie małych sukcesów każdej osoby uczestniczącej w zajęciach.

- **Zatrzymanie i skupienie:** Zaprosz 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!](#)