

**CEL LEKCJI:** Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i samodzielności uczestników poprzez poznanie oraz utrwalanie znaków związanych ze zdrowiem, umożliwiających komunikowanie samopoczucia i podstawowych potrzeb medycznych.

**Hasło motywujące: „Mówię o zdrowiu - czuję się bezpieczniej”**

### POZNAWANE ZNAKI:



Ból



Choroba



Ciśnienie



Lekarz



Leki

### 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 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 uczestników, 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.

#### **„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.

#### **„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.

**Wybierz 2-3 ćwiczenia ruchowe. Poziom ćwiczeń dobierz do możliwości uczestników, a ich tematykę (alfabet, zwierzęta, jedzenie) dopasuj do zainteresowań osób, z którymi pracujesz.**

## **POWTÓRKA ZNAKÓW**

---

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

Powtarzane znaki: smutek, samotność, zdenerwowanie, zadowolenie, zmęczenie

Propozycja pracy z powtarzаныmi 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!](#)