

CEL LEKCJI: Wzmocnienie poczucia sprawczości, godności i pewności siebie uczestników poprzez opanowanie znaków służących do porządkowania zdarzeń w czasie oraz odważnego sygnalizowania barier komunikacyjnych i potrzeby powtórzenia informacji.

Hasło motywujące: „Rozumiem - więc działam spokojnie”

POZNAWANE ZNAKI:



Kiedy?



Nie rozumiem



Potem



Powtórz



Teraz

PRZEBIEG - KROK PO KROKU

WPROWADZENIE

Ostatnie spotkanie wymaga wyjątkowej oprawy. Przywitaj uczestników i uczestniczki, podziękuj im za udział w całym cyklu, podsumuj dotychczasowe osiągnięcia i wprowadź atmosferę świętowania końca cyklu, jednocześnie zmotywuj do dalszego korzystania ze znaków. Poniżej podpowiedz jak to możesz zrobić krok po kroku:

• Powitanie

- Przywitaj wszystkich serdecznie, z uśmiechem i ciepłym tonem.
- Zwróć uwagę, że to ostatnie spotkanie w cyklu i podkreśl wyjątkowość tego momentu.
- Podziękuj za obecność, wytrwałość i wysiłek włożony w naukę znaków.
- Podkreśl, że każda z osób powinna czuć się dumna z pracy jaką wykonała.

• Krótka przypomnijka - czym jest MIG-GIM

- Przypomnij, że MIG-GIM to migowa gimnastyka wspierająca sprawność oraz komunikację.
- Podkreśl, że przez 10 spotkań ćwiczyli nie tylko ciało, ale też pamięć, koncentrację i odwagę w wyrażaniu siebie.
- Przypomnij hasło programu: „Ćwiczymy, żeby zachować sprawność ciała i umysłu.”

• Podsumowanie dotychczasowej drogi

- Powiedz, że przez 10 spotkań grupa przeszła długą drogę - od wyrażania prostych potrzeb, przez emocje i zdrowie, aż po pytania o czas i codzienne sytuacje.
- Podkreśl, że zajęcia to nie tylko nauka znaków, ale też wspólne rozmowy, śmiech i budowanie relacji.
- Zwróć uwagę, że zdobyli umiejętności, które wzmacniają jakość i możliwości komunikacji.

• Podkreślenie, że to dopiero początek

- Wyjaśnij, że choć dzisiejsze zajęcia kończą cykl, to znaki mogą im towarzyszyć każdego dnia - w domu, w rozmowach z bliskimi i w codziennych sytuacjach.

- Zachęć do dalszego ćwiczenia i korzystania z wypracowanych umiejętności.
- **Atmosfera**
- Utrzymuj ciepły, przyjazny i motywujący ton głosu.
- Obserwuj reakcje grupy i w razie potrzeby dodaj dodatkowe komentarze lub zadaj pytania, by zachęcić seniorki/ seniorów do refleksji.

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 po zakończeniu cyklu 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:dlaczego?, gdzie?, ile?, jak?, kto?

Propozycja pracy z powtarzanymi 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 migało.
- 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: Wy tłumacz 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 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. To nie koniec - to nowy początek. Znaki, które poznaliście, mogą towarzyszyć Wam każdego dnia. W ruchu. W rozmowie. W relacji”.
- Wręczenie sprawności/ dyplomów/ nagród: 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 i 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!](#)

Wspólne zdjęcie: Zakończ uroczystość pamiątkowym zdjęciem całej grupy, aby uwiecznić finał cyklu.

Co dalej?

Wyjaśnij grupie, że choć zakończyliście cykl 10 spotkań, to nie skończyliście pracy ze znakami. To dopiero początek. Będziecie:

- powtarzać wybrane lekcje – jeśli pojawi się taka potrzeba,
- wracać do znaków, które sprawiają trudność,
- korzystać z ćwiczeń, gier i zabaw dostępnych na platformie,
- ćwiczyć znaki w codziennych sytuacjach – przy posiłkach, w rozmowie, podczas spaceru czy wizyty u lekarza.