



LEKCJA 11 - Zajęcia indywidualne

MIG-GIM (1:1) - Schemat uniwersalny

„None”

CEL LEKCJI: Wzmocnienie poczucia sprawczości, godności i samodzielności seniorki/seniora poprzez poznanie oraz utrwalanie znaków związanych z codziennym funkcjonowaniem, komunikowaniem potrzeb i stanów wewnętrznych.

Hasło motywujące: „Każdy znak to krok do sprawności i sprawczości”

PRZEBIEG - KROK PO KROKU

WPROWADZENIE

Na początku spotkania przywitaj seniorkę/seniora szczególnie ciepło, dziękując za obecność i chęć udziału w zajęciach. Stwórz przyjazną i spokojną atmosferę, aby osoba poczuła się swobodnie i bezpiecznie. Na pierwszym spotkaniu szczegółowo wyjaśnij, czym są zajęcia MIG-GIM i jaki jest ich cel.

WPROWADZENIE DO MIG-GIM (TYLKO NA PIERWSZYM SPOTKANIU)

Co tu robimy?

MIG-GIM to migowa gimnastyka. To spotkania, które łączą 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 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 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 tyle razy ile będzie to konieczne,
- długość spotkania dostosowujemy do naszych potrzeb i możliwości,
- na każdej lekcji poznamy nowe znaki,
- będziemy je ćwiczyć i utrzymywać,
- zachęcam, aby używać znaków także poza zajęciami – z opiekunami i bliskimi.

Jakie są zasady ogólne:

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

WSKAZÓWKA: Podczas kolejnych spotkań warto krótko przypomnieć, czym są zajęcia MIG-GIM oraz jaki jest ich cel. Możesz wykorzystać poniższy schemat:

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 seniorowi/ seniorce plan dzisiejszej lekcji. Pamiętaj, aby mówić spokojnie i upewnić się, że każdy punkt jest jasny. Możesz skorzystać z poniższej podpowiedzi:

- Rozgrzewka – zaczniemy od prostych ćwiczeń dłoni i ramion, aby przygotować Twoje ciało do nauki znaków i rozruszać palce.
- Zasady techniczne – wyjaśnię Ci i pokażę, jak prawidłowo oraz wygodnie wykonywać znaki, biorąc pod uwagę Twoją dłoń dominującą. (Zalecamy szczegółowe omówienie tych zasad na pierwszym spotkaniu, a na kolejnych – przypominanie ich w miarę potrzeb)
- Nauka nowych znaków – wspólnie poznamy nowe znaki (tyle, ile dasz radę opanować i na ile starczy Ci dziś sił).
- Ćwiczenie utrwalające – wykonamy proste zadanie lub krótką zabawę, która pomoże Ci lepiej zapamiętać to, czego się nauczyliśmy.
- Kolejny krok – zastanowimy się jakie znaki poznamy na kolejnym spotkaniu.
- Podsumowanie i nagroda – na zakończenie podsumujemy Twoje dzisiejsze postępy, wręczymy „sprawność” za Twoje zaangażowanie.

ROZGRZEWKA

Wykonaj z seniorem/ seniorką krótką rozgrzewkę ogólną przed rozpoczęciem nauki znaków, aby przygotować dłonie, palce i nadgarstki do pracy. Wyjaśnij, że te proste ćwiczenia pomogą rozruszać dłonie, poprawią ich sprawność oraz ułatwią późniejsze miganie. Zachęć osobę, aby wykonywała każdy ruch powoli i dokładnie, skupiając się na pracy dłoni. W trakcie rozgrzewki obserwuj możliwości ruchowe osoby i w razie potrzeby dostosuj tempo ćwiczeń do jej indywidualnych potrzeb.

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.

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

POWTÓRKA ZNAKÓW

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

Propozycja pracy z powtarzanymi znakami:

- Zapytaj: „Pamiętasz ten znak?”
- Zamigaj znak i poczekaj na reakcję.
- Poproś o powtórzenie.
- Zapytaj, czy znak był używany w ostatnich dniach.
- Jeśli pojawiają się trudności – zastanów się nad uproszczeniem lub zmianą.

Uwaga: Jeśli to pierwsze spotkanie – ten punkt pomijamy.

NAUKA ZNAKÓW

Dla każdego nowo wprowadzanego znaku zastosuj poniższy schemat pracy, który zapewni seniorowi/ seniorce komfort oraz ułatwi 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 osobą).
Pokaz na żywo: Zaprezentuj znak osobiście, aby osoba mogła zobaczyć go w bezpośrednim kontakcie.
Praktyka indywidualna: Poproś osobę o samodzielne wykonanie znaku (2-3 razy).
Korekta i adaptacja: Skoryguj ewentualne błędy, zachowując dużą elastyczność. Jeśli osoba z powodu ograniczeń ruchowych nie jest w stanie wykonać znaku precyzyjnie, ustalcie wspólnie jego uproszczoną, indywidualną wersję.

ĆWICZENIA UTRWALAJĄCE

Wybierz 1-2 ćwiczenia utrwalające (z wykorzystaniem platformy lub bez). Ich tematykę oraz poziom trudności dopasuj bezpośrednio do aktualnych możliwości i tempa pracy seniora/ seniorki, a następnie wspólnie je zrealizujcie.

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 seniora/ seniorki na to pozwalają.

PODSUMOWANIE LEKCJI

To moment na wspólne wyciszenie, refleksję oraz celebrację małych sukcesów seniora/ seniorki. W pracy indywidualnej to czas na wzmocnienie więzi i budowanie poczucia własnej wartości osoby, z którą ćwiczysz MIG-GIM.

- **Zatrzymanie i skupienie:**Usiądź naprzeciwko seniora/ seniorki. Nawiąż z osobą kontakt wzrokowy i zadbaj o spokojną atmosferę. Powiedz łagodnie: „Dziękuję Ci za dzisiejszą uwagę. Usiądźmy wygodnie. Dziś ćwicyliśmy wspólnie nie tylko nasze dłonie, ale i umysł”. Następnie zaproś do wspólnego wypowiedzenia hasła programu: „Ćwiczymy, żeby zachować sprawność ciała i umysłu”.
- **Wspólna refleksja:**Zadaj osobie proste pytanie, dając jej czas na swobodną odpowiedź: „Który z dzisiejszych znaków najbardziej zapadł Ci w pamięć? Który polubiłeś/aś najbardziej?”. Daj jej chwilę na zastanowienie. Jeśli ma trudność z przypomnieniem sobie znaku, możesz podpowiedzieć, wykonując wybrany znak.
- **Podkreślenie sensu:**Podsumuj Wasze spotkanie ciepłymi słowami, kładąc nacisk na proces, a nie na idealne wykonanie: „Uczyliśmy się nowych znaków i przede wszystkim próbowaliśmy – to jest najważniejsze. Zrobiłeś/aś dziś coś bardzo ważnego dla siebie. To była naprawdę dobra praca. Jestem z Ciebie dumny/dumna”.
- **Wręczenie sprawności / nagrody:**Przejdź do uroczystego momentu docenienia wysiłku. 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 sam koniec zaproponuj radosne, wspólne podziękowanie: „Zasłużyliśmy na wielkie brawa!”. Wykonajcie razem "migowe brawa" (uniesione do góry dłonie obracamy dynamicznie w nadgarstkach).

Film pokazujący jak miga się BRAWA!