

DON'T DISS MY ABILITY!

PORADNIK DOBRYCH PRAKTYK W ZAKRESIE
UPODMIOTOWIENIA UCZNIÓW O SPECJALNYCH
POTRZEBACH I ICH INTEGRACJI RÓWIEŚNICZEJ

PUBLIKACJA DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH



Publikacja zbiorowa, w ramach partnerstwa współpracy Gminy Miasta Gdyni z gdyńskimi organizacjami pozarządowymi: Instytut Wiedzy i Kompetencji oraz Fundacja Inthinknity

Książka opublikowana na licencji: CC BY-SA



Gdynia 2024



Prezentowana publikacja została opracowana w ramach projektu

**Don't diss my ability! - wsparcie uczniów o specjalnych
potrzebach poprzez rozwój edukacji włączającej na terenie
miasta Gdyni.**

koordynowanego przez Gminę Miasta Gdyni, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2021-2027 w ramach Działania 5.8. Edukacja ogólna i zawodowa, nr projektu FEPM.05.08-IZ.00-0070/23.

SPIS TREŚCI

1. Wstęp
2. O edukacji włączającej oraz potrzebach osób młodych z orzeczeniem o niepełnosprawności w kontekście włączenia społecznego
3. Scenariusze zajęć
 - Stereotypy społeczne dotyczące specjalnych potrzeb osób z orzeczeniem o niepełnosprawności
 - Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej
 - Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z dysfunkcji narządu wzroku
 - Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z dysfunkcji narządu słuchu (niesłyszących/niedosłyszących)
 - Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z całościowego zaburzenia poznawczego (spektrum autyzmu lub Zespołu Aspergera)
 - Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z choroby psychicznej - depresji
 - O innych specjalnych potrzebach (HiV a aids, „niewidzialne niepełnosprawności” - Zespół Tourette’a, epilepsja)
 - Prawa osób z orzeczeniem o niepełnosprawności
 - Wyzwania społeczeństwa XXI wieku w kontekście integracji społecznej z osobami o specjalnych potrzebach
4. Podsumowanie

WSTĘP



JACEK TOMCZAK

Prezes Fundacji Społeczny Fair Play

Trener Gdyńskiego Centrum Sportu

Adapter Osób po Amputacjach

Reprezentant kadr Polski w piłce siatkowej na siedząco, parasnowboardzie, AMP Futbol

Od przeszło 6 lat pracuję z dziećmi i młodzieżą o specjalnych potrzebach wynikających z posiadania orzeczenia o niepełnosprawności. Jestem instruktorem sportu osób z niepełnosprawnością, trenerem siatkówki na siedząco w projekcie Polskiego Związku Sportu Osób Niepełnosprawnych START „Gotowi na Start”, pracowałem jako opiekun kolonijny na wyjazdach dla młodzieży po amputacjach kończyn.

W Gdyni jestem związany zawodowo z Gdyńskim Centrum Sportu, z ramienia którego realizuję zajęcia sportowe dla uczniów o specjalnych potrzebach ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Gdyni.

Poza pracą zawodową na rzecz aktywizacji społecznej młodzieży z orzeczeniami o niepełnosprawności poprzez sport jestem również czynnym zawodnikiem kadr narodowych w parasportach. Z moimi drużynami zdobyłem m.in. Mistrzostwo Polski w piłce siatkowej na siedząco (2021), brązowy medal Mistrzostw Polski w piłce siatkowej na siedząco (2020, 2022), Puchar Polski w piłce siatkowej na siedząco (2022, 2021), złoty medal Europejskiej Srebrnej Ligi Narodów w piłce siatkowej na siedząco (2022). Jestem też Mistrzem Polski w AMP Futbolu (2015, 2016, 2017), zdobyłem Wicemistrzostwo Polski w parasnowboardzie (2019, 2020, 2021) oraz Puchar Polski w parasnowboardzie w 2022.

Wielu nastolatków, z którymi pracuję zadaje zasadnicze pytanie - jak jest to możliwe, że osoba po amputacji nogi potrafi nie tylko normalnie funkcjonować, ale też osiągać sukcesy sportowe, zawodowe i rodzinne?

Myślę, że kwestią kluczową w procesie integracji społecznej młodzieży z niepełnosprawnościami jest właśnie podkreślanie ich osiągnięć - pokazywanie mocnych stron, budowanie odporności psychicznej, ale przede wszystkim zwalczanie stereotypów społecznych.

W Polsce osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności jest nadal postrzegana jako potrzebująca wsparcia. Funkcjonują dwa stereotypy społeczne - rodzice przekazują swoim dzieciom, żeby nie wpatrywać się w osobę z niepełnosprawnością, nie robić jej przykrości, pomagać ... To kształtuje wzajemne relacje. Dzieci po prostu nie wiedzą jak rozmawiać z rówieśnikami z niepełnosprawnością. Wyrastają na nastolatków pełnych obaw lub przeciwnie nadmiernie zaangażowanych w niesienie pomocy niesprawnym kolegom i koleżankom.

Tymczasem najważniejsza jest niezależność, samodzielność, równe postrzeganie.

Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności zakładają szczęśliwe rodziny, kończą studia, korzystają z rozrywki, podróżują i nawiązują przyjaźnie.

Należy tylko lub aż zwalczyć lęk.

Z nieukrywaną przyjemnością jestem ambasadorem projektu. Wierzę, że my sprawni, niesprawni, mniej sprawni możemy wiele się od siebie nauczyć: wiary w marzenia, determinacji i empatii. Możemy też po prostu wspólnie spędzać czas, ponad podziałami.

Życzę Państwu przyjemnej lektury i owocnej pracy z młodzieżą!



Źródło: <https://www.frse.org.pl/wydawnictwo/kwartalnik-europa-dla-aktywnych>

O EDUKACJI WŁĄCZAJĄCEJ ORAZ POTRZEBACH OSÓB MŁODYCH Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W KONTEKŚCIE WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Na podstawie wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z 2021 roku (<https://niepelnosprawni.gov.pl/>) liczba osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w Polsce według stanu na dzień 31 marca 2021 r. wynosiła 5,4 mln. i stanowiła 14,3% ludności kraju wobec 12,2% Polaków w 2011 r. Udział mężczyzn wśród osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w Polsce wynosił 45,1% wobec 54,9% dla kobiet.

Osoby legitymujące się prawnym potwierdzeniem niepełnosprawności tj. posiadające orzeczenie potwierdzające niepełnosprawność wydane przez organ do tego uprawniony (np. Zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, ZUS, KRUS, MON, MSWiA, MEiN) stanowiły 63,7% zbiorowości (3 471 193 osób). Liczebność zbiorowości osób niepełnosprawnych prawnie

i biologicznie (jednocześnie) wynosiła 2 015 304 osób, tylko prawnie – 1 455 889 osób, tylko biologicznie – 1 976 355 osób.

Osoby niepełnosprawne biologicznie zostały zdefiniowane jako osoby, które odczuwają ograniczenie sprawności w wykonywaniu czynności podstawowych dla swojego wieku, ale nie posiadają prawnego orzeczenia niepełnosprawności. Rozróżniano 3 stopnie ograniczenia zdolności do wykonywania czynności podstawowych: całkowicie, poważnie lub umiarkowanie ograniczoną. We wszystkich tych przypadkach niemożność wykonywania ww. czynności musiała trwać lub przewidywano jej trwanie przez okres co najmniej 6 miesięcy.

W porównaniu z wynikami Narodowego Spisu Powszechnego z 2011 roku ogólna liczba osób niepełnosprawnych zwiększyła się o 750,5 tys., tj. o 15,98%, zaś liczba osób niepełnosprawnych prawnie zwiększyła się o 337,7 tys., tj. o 10,78%. Natomiast liczba osób niepełnosprawnych tylko biologicznie zwiększyła się o 410,8 tys., tj. o 26,24%.



Kształcenie osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Z opracowania GUS „Osoby niepełnosprawne w 2021 r.”

([https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5487/26/3/1/](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5487/26/3/1/osoby_niepelnosprawne_w_2021_r.pdf)

[osoby_niepelnosprawne_w_2021_r.pdf](https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5487/26/3/1/osoby_niepelnosprawne_w_2021_r.pdf)) wynika, iż w roku szkolnym 2021/22 działało 329 przedszkoli specjalnych, do których uczęszczało 6,7 tys. dzieci. Najwięcej dzieci uczęszczających do przedszkoli specjalnych miało ukończone 7 lat (27,9%). Wśród dzieci w przedszkolach specjalnych przeważali chłopcy (70,5%). W pozostałych przedszkolach i innych placówkach wychowania przedszkolnego przebywało 40,8 tys. dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, które stanowiły 2,8% ogólnej liczby dzieci. Większość dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności uczęszczała do przedszkoli ogólnodostępnych (78,1%), w tym do przedszkoli z oddziałami integracyjnymi (13,4%) oraz przedszkoli integracyjnych (12,1%).

W specjalnych szkołach podstawowych uczyło się 48,3 tys. dzieci. Ponadto do oddziałów przy szkołach podstawowych ogólnodostępnych uczęszczało 103,0 tys. uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Łączna liczba dzieci objętych kształceniem specjalnym wynosiła 151,4 tys., tj. 4,8% ogólnej liczby dzieci. Pod względem

płci przeważali chłopcy (68,4%). Wśród 3,9 tys. dzieci nauczanych indywidualnie było 45,7% dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności. Specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze i specjalne ośrodki wychowawcze były prowadzone dla uczniów, którzy posiadali orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, wydane ze względu na niepełnosprawność, ale z jej powodu nie mogli uczęszczać do przedszkola lub szkoły w miejscu zamieszkania. W roku szkolnym 2021/22 funkcjonowało 357 takich placówek. Spośród 20,5 tys. dostępnych miejsc wykorzystanych było 51,0%. Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnie stanowiły 58,1% wychowanków. Ponadto ośrodki zapewniały opiekę dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami sprzężonymi (24,8%), niesłyszącej i słabosłyszącej (5,9%) oraz niewidomej i słabowidzącej (3,3%). Ośrodki rewalidacyjno-wychowawcze umożliwiały realizację obowiązku rocznego przygotowania przedszkolnego, obowiązku szkolnego i obowiązku nauki dzieciom i młodzieży z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnej w stopniu głębokim, posiadającym orzeczenie o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności była niepełnosprawność intelektualna, posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. W dniu 30 września 2021 r. 188 ośrodków rewalidacyjno-

wychowawczych udostępniało 6,8 tys. miejsc, z których 90,5% było wykorzystanych. Placówki zapewniały udział w zajęciach wychowankom z niepełnosprawnościami sprzężonymi (ponad 3,1 tys.) oraz wychowankom z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim (2,7 tys.).

Kształcenie młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi na poziomie ponadpodstawowym było realizowane przede wszystkim w szkołach specjalnych. Największą część specjalnych szkół stanowiły te, których celem było kształcenie umiejętności w konkretnym zawodzie: specjalne szkoły przysposabiające do pracy i specjalne szkoły branżowe I stopnia. Wszystkie szkoły specjalne kształciły 29,4 tys. osób. Ponadto w oddziałach uczyło się 23,7 tys. uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym 38,5% osób w oddziałach przy liceach ogólnokształcących, 31,6% osób w oddziałach przy technikach oraz 29,2% osób w oddziałach przy branżowych szkołach I stopnia. Łączna liczba uczniów objętych kształceniem specjalnym na poziomie ponadpodstawowym wynosiła 53,2 tys. i stanowiła 3,2% ogólnej ich liczby.

W roku akademickim 2021/22 w uczelniach kształciło się 19,9 tys. osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (1,7% ogólnej liczby studentów), a ukończyło je 5,4 tys. osób o specjalnych potrzebach (1,8% ogólnej liczby absolwentów).

W Gdyni funkcjonują następujące szkoły specjalne:

- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 (Szkoła Podstawowa Specjalna nr 50, Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy nr 1),
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 (Branżowa Szkoła Specjalna I stopnia nr 7, XVI Liceum Ogólnokształcące Specjalne),
- Szkoła Podstawowa nr 49 dla Dzieci Niedosłyszących w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 6,
- XV Liceum Ogólnokształcące dla Niedosłyszących,
- Zespół Szkół Specjalnych nr 17 (Szkoła Podstawowa Specjalna nr 24, Szkoła Podstawowa Specjalna dla Dzieci Przewlekłe Chorych nr 38, Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy nr 2).

Gmina jest również organem prowadzącym dla placówek integracyjnych zapewniających miejsca dla uczniów na każdym etapie edukacyjnym.



Przytoczone na poprzednich stronach dane wskazują na wzrost liczby osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w Polsce. Dodatkowo w ostatnich latach, dzięki postępowi technologicznemu oraz ułatwieniom architektonicznym finansowanym m.in. ze środków Unii Europejskiej widoczny jest trend aktywizacji zawodowej i społecznej osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, w szczególności osób młodych. Osoby te dzięki licznym inicjatywom podejmowanym m.in. przez organizacje sektora społecznego coraz częściej biorą aktywny udział w życiu lokalnej społeczności. Ich „pojawienie się” w życiu codziennym jest efektem wielu lat starań przedstawicieli środowiska osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Ostatnia dekada stała się

bardziej przyjazna osobom o specjalnych potrzebach-
likwidowanie barier architektonicznych, rozwój mediów
społecznościowych oraz aktywności internetowej, które
umożliwiają ich rozwój osobisty.

Dzieci oraz młodzież mają świadomość konieczności
integracji z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności,
jednakże nie zawsze wiedzą w jaki sposób powinni się
zachować podczas codziennych sytuacji, zwykłej rozmowy.
Większość osób, nie tylko młodych mylnie zakłada, że
osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności potrzebuje ich
pomocy.

Zaś osoby o specjalnych potrzebach przez ostatnie lata
walczyły o jedną kluczową kwestię - niezależność, dlatego
najważniejszym jest, aby w kontaktach kierować się
przede wszystkim ich autonomią.

Partnerzy poprzez realizację projektu pragną zwalczyć
stereotyp społeczny przedstawiający osobę z orzeczeniem
o niepełnosprawności jako cierpiącą, posiadającą gorszy
start, czy też z automatu wymagającą naszego wsparcia.

Rodzice wychowują swoje dzieci w idei bycia miłym dla
osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności, ponieważ
taka osoba „już wystarczająco dużo przeszła i nie należy

jej dokładać nowych problemów”. Tymczasem jak wynika z wieloletniej pracy partnerów w środowisku osób z orzeczeniem o niepełnosprawności największą potrzebą jest spojrzenie na drugiego człowieka bez cienia litości.

W odpowiedzi na powyższą potrzebę Gmina Miasta Gdyni wdraża rozwiązanie systemowe mające na celu upodmiotowienie uczniów z orzeczeniem o niepełnosprawności, którego częścią jest niniejsza publikacja.

W Państwa ręce oddajemy gotowe narzędzie edukacyjne - podręcznik zawierający 9 scenariuszy zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych oraz załącznik do publikacji w postaci 9 prezentacji multimedialnych, które mogą Państwo wykorzystać podczas pracy edukacyjnej z młodzieżą.

W publikacji w sposób praktyczny zostaną przekazane informacje dotyczące postępowania w życiu codziennym, rozszerzone o opisy sytuacji z życia nastolatków, nieuwzględnione w sztamkowych poradnikach.

Niepełnosprawność to nie tylko poruszanie się z wykorzystaniem wózka inwalidzkiego. Młodzież coraz częściej spotyka się z osobami z Zespołem Tourette'a, chorobami genetycznymi, Zespołem Aspergera, spektrum autyzmu, chorobami psychicznymi i wieloma innymi specjalnymi potrzebami.

Współczesna medycyna sprostała wyzwaniom opieki w sferze fizycznej, nadal istnieje jednak potrzeba przekazania wskazówek dotyczących budowania relacji społecznych. Wierzimy, że wiedza ta powinna być przekazana młodym ludziom na etapie ich rozwoju, aby wyrosli na świadomych i empatycznych dorosłych.

Na Państwu - nauczycielach, psychologach, pedagogach spoczywa obowiązek pracy wychowawczej z młodzieżą, podczas której nauczą Państwo swoich uczniów jak tworzyć społeczeństwo oparte na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i empatii. Wierzimy, że publikacja, którą oddajemy w Państwa ręce przyczyni się do budowania efektywnego procesu edukacji włączającej w gdyńskich szkołach, a tym samym stanowić będzie początek zmiany społecznej w procesie integracji ponad podziałami.

Edukacja włączająca

Ministerstwo Edukacji Narodowej edukację włączającą definiuje jako podejście w procesie kształcenia i wychowania, którego celem jest zwiększanie szans edukacyjnych wszystkich osób uczących się poprzez zapewnianie im warunków do rozwijania indywidualnego potencjału, tak by w przyszłości umożliwić im pełnię rozwoju osobistego na miarę swoich możliwości oraz pełne włączenie w życie społeczne. (<https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-wlaczajaca>)

Edukacja włączająca stawia za cel wyposażenie uczniów w kompetencje niezbędne do stworzenia w przyszłości społeczeństwa, w którym osoby niezależnie od różnic w stanie zdrowia, sprawności, pochodzeniu, wyznaniu są pełnoprawnymi członkami społeczności, a ich różnorodność postrzegana jest jako cenny zasób rozwoju społecznego. To systemowe i wielokierunkowe podejście do edukacji nastawione na dostosowanie wymagań edukacyjnych, warunków nauki i organizacji kształcenia do potrzeb i możliwości każdego ucznia, jako pełnoprawnego uczestnika procesu kształcenia.

Włączenie to proces, który pomaga pokonywać bariery ograniczające obecność, uczestnictwo i osiągnięcia uczniów (UNESCO, 2017).

Edukacja włączająca stanowi wyzwanie przede wszystkim dla nauczycieli, którzy muszą być gotowi na różnorodność w klasie i elastycznie dostosowywać metody nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów. Równie ważnym zadaniem, jakie spoczywa na współczesnych pedagogach jest praca wychowawcza z młodymi ludźmi, aby przygotować ich na współuczestnictwo w integracji rówieśniczej.



Historia edukacji włączającej w Polsce jest stosunkowo krótka. W latach 90. wprowadzono reformę oświaty, która zainicjowała proces integracji dzieci o specjalnych potrzebach w szkołach ogólnodostępnych. Zostały stworzone specjalne warunki dla uczniów z orzeczeniem o niepełnosprawności, w tym pomoc asystenta nauczyciela, indywidualne programy nauczania oraz możliwość korzystania z różnego rodzaju pomocy technicznych. Jednym z kluczowych momentów było przyjęcie w 1991 roku ustawy o systemie oświaty, która zakładała potrzebę stworzenia warunków dla edukacji dzieci niepełnosprawnych w szkołach ogólnodostępnych.

W latach 90. XX wieku rozpoczęto stopniowe likwidowanie szkół specjalnych i tworzenie miejsc dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności w szkołach integracyjnych lub specjalnych oddziałach przy szkołach ogólnodostępnych. W 1993 roku powstał Program Wsparcia Integracji Szkolnej, który miał wspierać proces integracji uczniów o specjalnych potrzebach w szkołach ogólnodostępnych.

W kolejnych latach, wraz z akcesją Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku, zwiększono środki finansowe na rozwój edukacji włączającej. W ramach programów unijnych przeprowadzono inwestycje infrastrukturalne mające na celu zapewnienie dostępności przestrzeni

szkolnej, podniesienie kwalifikacji personelu, w tym nauczycieli oraz wsparcie w rozwoju kompetencji dla dzieci i nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Mimo pozytywnych zmian, edukacja włączająca w Polsce nadal wymaga nakładów pracy z uwagi na brak wystarczającej liczby wykwalifikowanych nauczycieli, niewystarczające zasoby i wsparcie finansowe, czy problemy z adekwatnym szkoleniem nauczycieli w zakresie potrzeb specjalnych. Dodatkowo konieczne jest podejście systemowe, w tym rzetelne edukowanie rodziców, którzy przejawiają obawy, że edukacja włączająca może obniżyć poziom nauczania.

Odpowiedzią jest szeroko rozumiane włączanie, czyli proces społeczny prowadzący do zrozumienia różnorodności w środowisku szkolnym.

Cele edukacji włączającej:

- Zapewnienie równego dostępu do edukacji dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb i zdolności.
- Tworzenie instytucji edukacyjnych, które dostosowują się do różnorodnych potrzeb uczniów.

- Promowanie szacunku i zrozumienia dla różnorodności oraz integracji społecznej osób o różnych potrzebach i zdolnościach.
- Wspieranie indywidualnego rozwoju każdego ucznia poprzez dostarczanie mu odpowiednich narzędzi edukacyjnych.
- Eliminacja barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych utrudniających uczestnictwo w procesie edukacyjnym.
- Wyrównywanie szans edukacyjnych poprzez zapewnienie odpowiedniego wsparcia dla uczniów z trudnościami w nauce.
- Włączenie rodziców, opiekunów i społeczności lokalnych w proces wspierania edukacji uczniów.
- Kształtowanie postaw otwartości, tolerancji i akceptacji wobec różnorodności społecznej i kulturowej.

W edukacji włączającej dąży się do przekształcenia szkół ogólnodostępnych. Celem nie jest tylko zapewnienie dostępności architektonicznej, ale przede wszystkim zmiana stereotypowego myślenia uczniów, rodziców oraz nauczycieli.

Kluczowe zasady edukacji włączającej:

- Równość i niedyskryminacja

Wszystkie dzieci mają prawo do edukacji bez względu na ich zdolności, niepełnosprawności, pochodzenie etniczne, płeć czy inne różnice. Edukacja włączająca zapewnia równy dostęp do nauki i uczestnictwa w zajęciach dla każdego ucznia.

- Indywidualizacja nauczania

Programy nauczania i metody dydaktyczne powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego ucznia, co oznacza tworzenie spersonalizowanych planów edukacyjnych i dostosowanie materiałów oraz metod nauczania do różnych stylów uczenia się.

- Wspierające środowisko nauki

Szkoły powinny tworzyć przyjazne, bezpieczne i wspierające środowisko, w którym każdy uczeń czuje się akceptowany i doceniany. Wspierające środowisko obejmuje również dostęp do odpowiednich zasobów i wsparcia, takich jak asystenci nauczyciela, specjalistyczne materiały dydaktyczne oraz technologie wspomagające.

- Współpraca i partnerstwo

W edukacji włączającej kluczową rolę odgrywa współpraca pomiędzy nauczycielami, rodzicami, specjalistami oraz samymi uczniami. Tworzenie zespołów współpracy oraz regularne konsultacje i wymiana informacji pomagają w skutecznym wdrażaniu indywidualnych planów edukacyjnych.

- Dostępność i adaptacja

Fizyczne i organizacyjne środowisko szkoły powinno być dostępne dla wszystkich uczniów. Konieczna jest eliminacja barier architektonicznych, dostosowanie przestrzeni szkolnych oraz zapewnienie odpowiednich narzędzi i technologii wspierających, które umożliwiają pełne uczestnictwo w procesie edukacyjnym.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

W odpowiedzi na wyzwania edukacji włączającej, proponujemy gdyńskim pedagogom rozwiązanie systemowe – program dziewięciu warsztatów, które mogą zostać uwzględnione w planie wychowawczym szkół ponadpodstawowych. Celem programu jest wsparcie włączania młodych ludzi o specjalnych potrzebach poprzez edukację ich rówieśników w zakresie savoir-vivre w codziennych kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Na kolejnych stronach przedstawiamy scenariusze 18 godzin wychowawczych, które tworzą spójną koncepcję wspierającą organizację procesu włączenia. Prezentowane scenariusze mają na celu uwrażliwienie młodzieży na potrzeby i bariery, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami każdego dnia. Poprzez uczestnictwo w warsztatach, nastolatkwie będą mogli lepiej zrozumieć i reagować na różnorodne wyzwania, przed jakimi stają ich rówieśnicy z niepełnosprawnościami.

Materiały, które przygotowaliśmy, są zaprojektowane tak, aby wspierać Państwa w planowaniu zajęć z młodzieżą.

Mamy nadzieję, że będą one dla Państwa cennym narzędziem edukacyjnym. Zajęcia mogą Państwo przeprowadzić według własnego uznania, na przykład w podziale na czteroletni cykl edukacyjny lub skondensować je w jednym roku szkolnym.

Życzymy owocnej pracy z młodzieżą i wierzymy, że nasze materiały przyczynią się do większej wrażliwości i zrozumienia wśród uczniów względem osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

STEREOTYPY SPOŁECZNE DOTYCZĄCE SPECJALNYCH POTRZEB OSÓB Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Poznanie stereotypów dotyczących osób ze specjalnymi potrzebami.
- Rozwijanie empatii, zrozumienia, tolerancji.
- Akceptacja różnorodności w społeczeństwie.
- Poznanie podstawowych zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie dyskusji o stereotypach wobec osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (10 min.) *Załącznik nr 1*

Prowadzący wyświetla zdjęcie osoby po amputacji kończyny dolnej. Zadaje pytania grupie:

- Jakie emocje wywołuje u Was osoba na zdjęciu?
- Z jakimi barierami musi się mierzyć?
- Czy prosto jest jej funkcjonować?

Prowadzący wyświetla drugie zdjęcie tej samej osoby, która biegnie w maratonie. Uczniowie debatuja nad tym jak pierwsze wrażenie może okazać się mylne - prowadzący zadaje pytania:

- Jakie są według Was najczęstsze stereotypy wobec osób z orzeczeniem o niepełnosprawności?

- Jakie na ogół przyjmujecie postawy wobec osób o specjalnych potrzebach?
- Czy znacie kogoś z orzeczeniem o niepełnosprawności?

Na zakończenie dyskusji prowadzący zapisuje na tablicy dwa pojęcia:

WSPÓŁCZUCIE (LITOŚĆ) / LĘK (OBAWA)

- Quiz Kahoot „Sukcesy osób z niepełnosprawnościami” (20 min.) *Załącznik nr 2*

Prowadzący wyświetla grupie Quiz. Uczniowie odpowiadają na 15 pytań z wykorzystaniem telefonów.

Celem rozgrywki jest pokazanie grupie, że osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności również odnoszą sukcesy, ale są one nieznanne w środowisku osób bez barier (quiz zawiera pytania odnośnie sportu, sztuki i innych osiągnięć osób z orzeczeniem o niepełnosprawności).

Po zakończeniu rozgrywki prowadzący zadaje pytanie grupie:

- Czy spodziewaliście się, że osoby ze specjalnymi potrzebami osiągają takie sukcesy?

- Czy oglądaliście kiedyś Igrzyska Paraliimpijskie/mecz Amp Futbol?
- Czy znacie jakieś sławne osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności?
- Dlaczego tak niewiele mówimy o sukcesach osób z orzeczeniem o niepełnosprawności?

Na zakończenie dyskusji prowadzący wyświetla dwa krótkie spoty Polskiego Komitetu Paraliimpijskiego:

www.youtube.com/watch?v=HJ1yyqbTMNQ

www.youtube.com/watch?v=_h4Tex6yuEo

- Burza mózgów „Konsekwencje stereotypowego postrzegania osób z orzeczeniem o niepełnosprawności” (10 min.)

Prowadzący wypisuje na tablicy propozycje młodzieży jakie są konsekwencje stereotypowego postrzegania osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Na koniec przytacza 5 faktów i 5 mitów dotyczących osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zadaniem grupy jest określenie czy dane stwierdzenie jest prawdziwe, czy nie.

Załącznik nr 3

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Praca w grupach w formie study case „DON'T DISS MY ABILITY!” (20 min.)

Prowadzący dzieli klasę na 7 grup (po 4-5 osób w każdej grupie). Każda grupa otrzymuje 1 kartę z wypowiedzią nastolatka ze specjalnymi potrzebami (osoba poruszająca się z wykorzystaniem wózka, osoba po amputacji kończyny górnej, osoba niedowidząca, osoba z dysfunkcją narządu słuchu, osoba ze spektrum autyzmu, osoba z Zespołem Tourette'a, osoba z chorobą psychiczną - depresją). *Załącznik nr 4*

Zadaniem grup jest uzupełnienie tabelki z potrzebami, barierami, oczekiwaniami i stereotypami. *Załącznik nr 5*

Prezentacja prac grupowych, dyskusja o stereotypach wobec nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności, stworzenie „Mapy uprzedzeń” (czego boimy się w kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności?). Prowadzący zadaje pytania:

- Czy zdarzyło się Wam unikać osoby o specjalnych potrzebach? Jakie były tego powody?

- Czy znacie osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności?
Jakie są wasze relacje?
- Czy czujecie się swobodnie w kontaktach z osobami z niepełnosprawnościami?
- Czego chcielibyście się dowiedzieć o osobach z orzeczeniem o niepełnosprawności?
- Debata grupowa w formie burzy mózgów „Podstawowe zasady savoir-vivre w kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności” (10 min.)

Prowadzący wyświetla grupie „Dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności” (5 podstawowych zasad), grupa uzupełnia listę 5 własnymi propozycjami. *Załącznik nr 6*

- Podsumowanie dwugodzinnego bloku w formie dyskusji - stworzenie definicji niepełnosprawności (5 min.)

Prowadzący zadaje pytanie grupie - Czym dla was jest niepełnosprawność?

Na podsumowanie zajęć wyświetla definicję formalną. *Załącznik nr 7*

ZAŁĄCZNIK NR 1





Jacek Tomczak

Sukcesy sportowe:

- Mistrzostwo Polski w piłce siatkowej na siedząco 2021,
- Brązowy medal mistrzostw Polski w piłce siatkowej na siedząco 2020, 2022,
- Puchar Polski w piłce siatkowej na siedząco 2022, 2021,
- Wygrana Europejskiej Srebrnej Ligi Narodów w piłce siatkowej na siedząco 2022,
- 7 miejsce w Mistrzostwach Europy w piłce siatkowej na siedząco 2021,
- 11 miejsce w Mistrzostwach Świata w piłce siatkowej na siedząco 2022,
- Wicemistrzostwo Polski w piłce plażowej na siedząco 2022,
- Mistrzostwo Polski w AMP Futbol 2015, 2016, 2017,
- Wicemistrzostwo Polski w parasnowboardzie 2019, 2020, 2021,
- Puchar Polski w parasnowboardzie 2022.

ZAŁĄCZNIK NR 2

Quiz Kahoot „Sukcesy osób z niepełnosprawnościami”

- Pytanie nr 1: Ile medali zdobyli polscy sportowcy na XVI Letnich Igrzyskach Paraolimpijskich 2020 w Tokio?

Poprawna odpowiedź: 25

- Pytanie nr 2: Który ze szczytów zdobył Paweł Urbański, niewidomy alpinista?

Poprawna odpowiedź: Kilimandżaro

- Pytanie nr 3: Jak nazywał się wybitny astrofizyk, który chorował na stwardnienie zanikowe boczne?

Poprawna odpowiedź: Stephen Hawking

- Pytanie nr 4: Jak nazywał się wybitny muzyk, który tworzył kiedy był już całkowicie głuchy?

Poprawna odpowiedź: Ludwig van Beethoven

- Pytanie nr 5: W jakiej dyscyplinie reprezentowała Polskę Joanna Mendak - trzykrotna medalistka igrzysk paraolimpijskich?

Poprawna odpowiedź: parapływanie

- Pytanie nr 6: Ile medali Mistrzostw Europy w Amp futbolu zdobyła reprezentacja Polski?

Poprawna odpowiedź: 2

- Pytanie nr 7: Jak nazywa się słynny matematyk, który zmagął się ze schizofrenią paranoidalną, który był inspiracją dla twórców filmu „Piękny umysł”?

Poprawna odpowiedź: John Nash

- Pytanie nr 8: Leo Messi to wybitny piłkarz, ale również osoba o specjalnych potrzebach ze względu na:

Poprawna odpowiedź: spektrum autyzmu

- Pytanie nr 9: Jak nazywa się słynny niewidomy muzyk, autor m.in. piosenki „I Just Called To Say I Love You”?

Poprawna odpowiedź: Stevie Wonder

- Pytanie nr 10: Jak nazywa się polski podróżnik i działacz społeczny, najmłodszy w historii zdobywca dwóch biegunów w jednym roku?

Poprawna odpowiedź: Jan „Jaś” Mela

- Pytanie nr 11: Jak nazywa się włoski śpiewak, multiinstrumentalista, autor piosenek, kompozytor i producent, który w wieku 12 lat zupełnie stracił wzrok?

Poprawna odpowiedź: Andrea Bocelli

- Pytanie nr 12: Jak nazywał się jedyny w historii prezydent USA pełniący urząd dłużej niż dwie kadencje, który miał orzeczenie o niepełnosprawności?

Poprawna odpowiedź: Franklin Delano Roosevelt

- Pytanie nr 13: Niezwykła meksykańska malarka, która posiadała orzeczenie o niepełnosprawności to:

Poprawna odpowiedź: Frida Kahlo

- Pytanie nr 14: Anthony Hopkins wybitny walijski aktor teatralny ma zdiagnozowany:

Poprawna odpowiedź: Zespół Aspergera

- Pytanie nr 15: Jak nazywa się jeden z bohaterów „Down the road”, który pracuje w Urzędzie Miejskim w Gdańsku:

Poprawna odpowiedź: Michał Milka

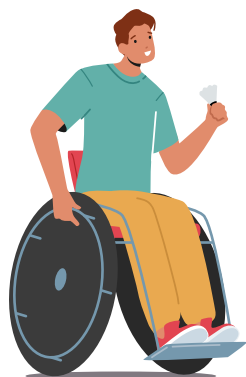
ZAŁĄCZNIK NR 3

Czas pracy osoby niepełnosprawnej zaliczonej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie może przekraczać 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo.

FAKT CZY MIT ?

Na podstawie wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z 2021 roku liczba osób niepełnosprawnych ogółem według stanu na dzień 31 marca 2021 r. wynosiła 5,4 mln

FAKT CZY MIT ?



Osoby ze spektrum autyzmu mają niższy iloraz inteligencji od pełnosprawnych rówieśników.

FAKT CZY MIT ?

Reumatyzm jest spowodowany starzeniem się, mają go wyłącznie osoby starsze.

FAKT CZY MIT ?

Autyzm może przejawiać się w różny sposób. Dotyczy to zakresu i nasilenia doświadczanych trudności, obejmuje też zagadnienia takie jak wygląd, temperament czy cechy osobowości.

FAKT CZY MIT ?

Choroba Alzheimera dotyczy wyłącznie osób w podeszłym wieku.

FAKT CZY MIT ?

ZAŁĄCZNIK NR 4

Mam na imię Julia i mam 16 lat. Najbardziej przeszkadza mi w stereotypowym myśleniu rówieśników to, że często patrzą na mnie tylko przez pryzmat mojego wózka. Czuję się jakbym była dla nich „dziewczyną na wózku”, a nie po prostu nastolatką z własnymi poglądami i marzeniami. Część ludzi boi się nawet spojrzeć na moją twarz, co często po prostu sprawia mi przykrość.

Spotykam się z różnymi barierami każdego dnia, nie tylko architektonicznymi, ale też z brakiem dostępności w miejscach publicznych czy szkole, co sprawia, że czuję się wykluczona. Na przykład, brak podjazdów czy odpowiednio przystosowanych toalet to dla mnie codzienna rzeczywistość, która uniemożliwia mi swobodne uczestniczenie w życiu społecznym.

Od rówieśników oczekuję zrozumienia i akceptacji, nie potrzebuję nadmiernej pomocy czy litości – chcę być traktowana jak równy partner. Marzę o tym, aby podróżować i poznawać świat, a także o tym, by moje życie było tak pełne i bogate w doświadczenia, jak życie moich zdrowych znajomych. Chcę wspólnie imprezować, urządzić osiemnastkę, a na studiach wyjechać na wymianę do Hiszpanii.



Potrzebuję przestrzeni do tego, aby pokazać, że mimo fizycznych ograniczeń, mogę wiele osiągnąć. Chciałabym, aby ludzie skupiali się na tym, co mogę zrobić, a nie na tym, czego nie mogę.

Cześć! Jestem Luiza i mam 18 lat. Moja protezowana ręka sprawia, że na co dzień spotykam się ze stereotypowym myśleniem rówieśników, którzy zakładają, że pewne rzeczy są dla mnie niemożliwe do wykonania. Najbardziej denerwuje mnie, gdy ludzie bez pytania decydują, że czegoś nie dam rady zrobić i robią to za mnie - wyobraź sobie jak ktoś za Ciebie chce wypełnić każdy test lub ankietę, nawet nie pytając czy nie jesteś leworęczna. Znakomicie piszę i to także dzięki protezie.

Jednak nadal są czynności, z którymi mam problem. Chętnie przyjmę pomoc przy otwieraniu butelek lub puszek. Zresztą, jak będę potrzebować wsparcia z pewnością o tym powiem!

Od moich rówieśników oczekuję przede wszystkim zrozumienia i równego traktowania. Nie chcę być postrzegana tylko przez pryzmat mojej protezy, ale jako pełnoprawny uczestnik grupy. Marzę o tym, aby zostać projektantką mody i pokazać, że można tworzyć piękne rzeczy, niezależnie od fizycznych ograniczeń.



Potrzebuję dostępu do narzędzi i przestrzeni, które są dostosowane do mojej sytuacji, aby móc rozwijać swoje umiejętności i pasje. Chciałabym, aby więcej miejsc było przemyślane pod kątem różnorodności potrzeb użytkowników, co pozwoliłoby mi i innym w podobnej sytuacji czuć się bardziej komfortowo i samodzielnie. Marzę o maszynie do szycia dostosowanej do moich potrzeb.

Hej, Jestem Tymon i mam 16 lat i mimo że niedowidzę, jestem aktywnym sportowcem. Najbardziej przeszkadza mi stereotypowe myślenie rówieśników, którzy często zakładają, że mój słaby wzrok wyklucza mnie z aktywności fizycznych. Zdarza się, że są zdziwieni, kiedy dowiadują się, jak wiele potrafię osiągnąć, pomimo mojej niepełnosprawności. Nikt nie dowierza, gdy pokazuję kolekcję medali.

Jako sportowiec niedowidzący spotykam się z wieloma barierami, zwłaszcza podczas dostosowywania się do standardowych warunków treningowych, które nie są przystosowane dla osób z ograniczeniami wzrokowymi. Problemy takie jak słabe oświetlenie czy brak odpowiednich znaczników na sprzęcie sportowym mogą utrudniać mi wykonywanie ćwiczeń.

Oczekuję od rówieśników wsparcia i zrozumienia, ale nie współczucia. Chciałbym, aby postrzegali mnie jako równorzędnego i zdolnego zawodnika oraz kolegę, a nie kogoś, kto zawsze potrzebuje pomocy. Marzę o tym, aby w przyszłości reprezentować mój kraj na paraolimpiadzie, co byłoby dowodem na to, że ograniczenia fizyczne nie muszą definiować naszych możliwości.



Potrzebuję dostępu do odpowiednio dostosowanych treningów i sprzętu, który pomoże mi rozwijać moje umiejętności sportowe na równi z innymi. Ważne jest dla mnie, aby otoczenie sportowe było bardziej inkluzywne i świadome potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Cześć, jestem Laura i w tym roku kończę 15 lat. Jestem osobą z dysfunkcją narządu słuchu, czyli po prostu nie słyszę tak dobrze jak Wy. Często zmagam się ze stereotypowym myśleniem rówieśników. Najbardziej przeszkadza mi to, że niektórzy myślą, iż nie mogę uczestniczyć w normalnych rozmowach lub aktywnościach tylko dlatego, że słabo słyszę. Ludzie często zakładają, że nie rozumiem ich lub że nie mogę się komunikować tak samo jak inni, co jest bardzo frustrujące. Najwięcej przykrości sprawia mi myślenie, że słaby słuch jest w jakiś sposób powiązany z niską inteligencją.

Jednym z największych wyzwań jest komunikacja w hałaśliwych miejscach lub w sytuacjach, gdzie nie mogę czytać z ust - na przykład wtedy, kiedy ktoś mówi do mnie odwrócony plecami. Brak napisów w filmach czy wideo, zarówno w szkole, jak i podczas wolnego czasu, to kolejna bariera, z którą się często spotykam.

Oczekuję od rówieśników cierpliwości i otwartości na naukę podstawowych gestów komunikacji niewerbalnej lub nawet podstaw języka migowego, co znacząco ułatwiłoby naszą komunikację. Nie chcę być traktowana inaczej ze względu na moją niepełnosprawność; chcę być postrzegana jako równy im członek grupy.



Marzę o tym, aby zostać tłumaczem języka migowego i pomagać innym, którzy mogą mieć podobne trudności komunikacyjne. Chciałabym też podróżować i poznawać nowe kultury, co wymaga otwartości i dostosowania od innych, aby takie marzenia mogły się spełnić.

Potrzebuję dostępu do technologii wspomagającej, takiej jak aparaty słuchowe czy specjalistyczne oprogramowanie do napisów, które pomogą mi w pełniejszym uczestnictwie w życiu społecznym i edukacyjnym. Ważne jest dla mnie, aby otoczenie, w którym się znajduję, było świadome i wrażliwe na potrzeby osób z dysfunkcją słuchu.

Jestem Jakub i mam 17 lat. Jestem osobą ze spektrum autyzmu. Co najbardziej przeszkadza mi w stereotypowym myśleniu rówieśników to to, że często uważają mnie za dziwnego tylko dlatego, że inaczej reaguję na pewne sytuacje lub mam inne zainteresowania. Ludzie czasem myślą, że nie jestem zdolny do nawiązywania przyjaźni, co jest dalekie od prawdy.

Spotykam się z różnymi barierami, zwłaszcza w komunikacji i interakcjach społecznych. Szkoła i życie codzienne są dla mnie wyzwaniem, kiedy hałas, tłumy lub nieprzewidywalne zmiany w rutynie przytłaczają mnie bardziej niż inne osoby. Brak zrozumienia dla mojej potrzeby spokoju i przewidywalności bywa dla mnie trudny.

Oczekuję od rówieśników akceptacji i wysiłku w zrozumieniu mojego sposobu odbierania świata. Chciałbym, żeby więcej osób zdawało sobie sprawę, że autyzm nie definiuje całej mojej osoby – jestem tak zainteresowany światem jak inni, potrzebuję tylko jasnych komunikatów.

Marzę o tym, aby zostać grafikiem komputerowym. Fascynuje mnie, jak za pomocą technologii można tworzyć grafiki czy animacje, które opowiadają historie. Dzięki grafice mogę wyrażać siebie w sposób, który jest dla mnie naturalny i komfortowy.



Potrzebuję zrozumienia i wsparcia, zarówno w szkole, jak i w domu. Potrzebne są mi też narzędzia i metody, które pomogą mi radzić sobie z codziennym stresem i które ułatwią mi naukę i interakcje z innymi. Chciałbym, aby otoczenie było bardziej dostosowane do osób ze spektrum autyzmu, co pomogłoby mi i innym czuć się bardziej akceptowanym i zintegrowanym ze społeczeństwem.

Cześć Wszystkim, mam na imię Marek, mam 19 lat i żyję z Zespołem Tourette'a. Najgorsze w stereotypowym myśleniu rówieśników jest to, że często uważają moje tiki za coś, co robię specjalnie lub dla zabawy. Niektórzy myślą, że mogę po prostu przestać, kiedy chcę, co jest niezrozumieniem natury zaburzenia. Czasami śmieją się lub naśladują moje tiki, co jest bardzo krzywdzące. Myślę jednak, że najbardziej przeszkadza mi fakt, że wiele osób próbując mi pomóc kończy za mnie wypowiedź - wyobrażacie sobie jak frustrujące może to być.

W codziennych relacjach spotykam się z różnymi barierami, na przykład trudno mi uczestniczyć w cichych aktywnościach, jak egzaminy czy czytanie w bibliotece, bo moje tiki mogą przeszkadzać innym. Często czuję, że przeszkadzam innym, a im bardziej staram zachować spokój, tym mniejszą mam kontrolę nad swoim zachowaniem. Krytyka innych znacząco wpływa na moją samoocenę.

Od rówieśników oczekuję przede wszystkim zrozumienia i empatii. Chciałbym, żeby więcej osób wiedziało, czym jest Zespół Tourette'a i jak to wpływa na życie codzienne osób, które go mają (tak wiem - wystąpienie uczestnika w Top Model było przełomowym krokiem w procesie poznania potrzeb osób z Zespołem Tourette'a). Byłoby wspaniale, gdyby moi rówieśnicy reagowali wsparciem, a nie wyśmiewaniem i dali mi czas na zebranie myśli.

Marzę o tym, aby w przyszłości pracować jako psycholog, by pomagać innym zmagającym się z podobnymi wyzwaniami. Chcę pokazać, że pomimo moich trudności, mogę dokonać czegoś wartościowego i wpływać na życie innych na lepsze.



Potrzebuję dostosowanych środków wspierających w szkole, np. możliwości uczestnictwa w egzaminach w osobnych pomieszczeniach, gdzie moje tiki nie będą wpływały na innych. Ważne jest dla mnie również otoczenie, które jest otwarte na dostosowania i komunikację, co pozwoli mi czuć się bardziej komfortowo i akceptowanym.

Hej, jestem Anka, mam 16 lat i od ponad dwóch lat zmagam się z depresją. Najbardziej przeszkadza mi, kiedy rówieśnicy myślą, że jestem po prostu smutna lub leniwa. Często słyszę, że „wszyscy mają czasem gorsze dni” lub że „powinam się po prostu wziąć w garść zamiast wymyślać fikcyjne problemy”. Tymczasem depresja jest poważną chorobą i nie ma nic wspólnego z lenistwem, ja po prostu nie mam siły normalnie funkcjonować. Są takie dni, w które naprawdę nie dają rady.

Spotykam się z barierami w komunikacji i zrozumieniu ze strony innych. Ludzie nie zawsze widzą, jak ciężko jest mi wykonywać codzienne czynności, które dla innych wydają się proste. Często brakuje mi energii, aby uczestniczyć w życiu społecznym, co prowadzi do izolacji i pogłębia moje uczucie samotności.

Oczekuję od rówieśników wsparcia i próby zrozumienia, a nie oceniania. Chciałabym, aby bardziej otwarcie rozmawialiśmy o zdrowiu psychicznym i żeby moje problemy były traktowane poważnie.

Marzę o tym, by poczuć się lepiej i móc cieszyć się życiem jak inne osoby w moim wieku. Chciałabym podróżować, studiować i rozwijać swoje pasje. Marzenia te jednak wydają się być bardzo odległe, kiedy walczę z depresją na co dzień.



Potrzebuję zrozumienia i cierpliwości od otoczenia. Ważne jest dla mnie, aby mieć dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej i wsparcie ze strony bliskich. To pomaga mi stawić czoła wyzwaniom, z jakimi mierzy się moje zdrowie psychiczne.

ZAŁĄCZNIK NR 5

Właśnie przeczytaliście wypowiedź rówieśniczki lub rówieśnika ze specjalnymi potrzebami - na jej podstawie uzupełnijcie poniższą tabelkę.

Wypiszcie po 10 barier z jakimi mierzy się bohater wypowiedzi. Skatalogujcie też oczekiwania tej osoby oraz stereotypy rówieśnicze.

Macie 10 minut - po zakończeniu pracy przedstawcie efekty Waszej pracy na forum klasy.

Lp.	Barьеры	Oczekiwania	Stereotypы
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ZAŁĄCZNIK NR 6

Dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności

1. Używaj określenia osoba z niepełnosprawnością lub osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności (zamiast niepełnosprawny lub co gorsze inwalida).
2. Unikaj negatywnych określeń: cierpiący na depresję, przykuty do wózka, wózek inwalidzki. Możesz powiedzieć chory na depresję lub po prostu osoba z depresją. Użyj określenia osoba poruszająca się z wykorzystaniem wózka lub prościej osoba na wózku. Nie używaj określeń inwalida, kaleka, upośledzony. Sam widzisz, że są bardzo negatywnie nacechowane.
3. Zawsze stawiaj osobę z orzeczeniem o niepełnosprawności na pierwszym miejscu. Zwracaj się bezpośrednio do osoby, a nie do jej asystenta. Wyjątek stanowią osoby głuchonieme - tutaj zapytaj tłumacza języka migowego, jak powinieneś się zachowywać.
4. Nie dotykaj sprzętu ułatwiającego funkcjonowanie osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. To ich prywatne przedmioty.
5. Nie rób założeń. Jeśli czegoś nie wiesz, po prostu zapytaj. I najważniejsze - nie myśl za dużo. Nie ma nic nietaktowanego, żeby do osób niewidomej powiedzieć „do zobaczenia”, a do osoby na wózku „podejź tutaj”.

ZAŁĄCZNIK NR 7

Definicja niepełnosprawności

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła trzy pojęcia niepełnosprawności, które uwzględniają stan zdrowia człowieka, są to:

– niesprawność (impairment) – każda utrata sprawności lub nieprawidłowość w budowie czy funkcjonowaniu organizmu pod względem psychologicznym, psychofizycznym lub anatomicznym;

– niepełnosprawność (disability) – każde ograniczenie bądź niemożność (wynikające z niesprawności) prowadzenia aktywnego życia w sposobie lub zakresie, które są uznawane za typowe dla człowieka;



– ograniczenia w zakresie pełnienia funkcji społecznych (handicap) – ułomność określonej osoby wynikająca z niesprawności lub niepełnosprawności, ograniczająca lub uniemożliwiająca pełną realizację roli społecznej odpowiadającej wiekowi, płci oraz zgodnej ze społecznymi i kulturowymi uwarunkowaniami.

MŁODZIEŻOWY SAVOIR- VIVRE W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Rozwijanie empatii wobec osób z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej poprzez zapoznanie młodzieży z podstawowymi potrzebami i barierami osób o ograniczonej sprawności fizycznej.
- Akceptacja różnorodności w społeczeństwie.
- Poznanie podstawowych zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności.

- Praktyczne doskonalenie umiejętności właściwej komunikacji i postępowania w kontaktach z rówieśnikami z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie dyskusji o najczęstszych przyczynach niepełnosprawności ruchowej (5 min.)
Załącznik nr 1
- Praca w grupach w formie study case - analiza pytań otwartych dotyczących zasad postępowania w kontaktach z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej (20 min.) *Załącznik nr 2*

Prowadzący dzieli klasę na 4 grupy (po 7-8 osób w każdej grupie). Każda grupa otrzymuje kartę z 5 pytaniami otwartymi dotyczącymi codziennych kontaktów z osobami z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej. Grupy mają 10 min. na udzielenie odpowiedzi na 5 pytań. Następnie każdy z zespołów zaprezentuje efekty pracy na forum klasy (10 min.).

- Mapowanie pomysłów w formie odwróconej burzy mózgów(10 min.)

Grupa pracując metodą odwróconej burzy mózgów przygotowuje dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami z orzeczeniem o niepełnosprawności ruchowej. Przykłady zasad zamieszczone zostały w *Załączniku nr 3*, który prowadzący może wyświetlić grupie.

- Podsumowanie zajęć w formie dyskusji grupowej „Osoby z niepełnosprawnością ruchową w popkulturze” (5 min.)

Zadaniem grupy jest wspólne przywołanie ikon kultury, które posiadają specjalne potrzeby (poruszają się z wykorzystaniem wózka, są osobami z protezami kończyn, wykorzystują kule lub chodzik, aby ułatwić sobie funkcjonowanie), np. Frida Kahlo.

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Sprawdzenie dostępności przestrzeni szkolnej w formie ćwiczeń praktycznych z wykorzystaniem symulatora niepełnosprawności ruchowej (Oldflex) - z chodzikiem, kulami, obciążnikami (20 min.)

4 wybranych uczniów przy pomocy prowadzącego po kolei zakłada ściągacze łokciowe, kamizelkę z obciążnikami, ogranicznik ruchów głowy, obciążniki na nadgarstki, obciążniki na kostki, ograniczniki ruchu stawu kolanowego, ograniczniki ruchu stawu łokciowego oraz rękawice zmniejszające precyzję. Zadaniem uczniów jest sprawdzenie dostępności przestrzeni szkolnej - uczniowie wraz z grupą udają się pod opieką prowadzącego do szkolnej biblioteki, sekretariatu, na szkole boisko. Wykorzystują przy tym chodziki i kule.

- Debata grupowa o dostępności przestrzeni szkolnej (10 min.)

Po zakończonej części praktycznej prowadzący animuje grupową dyskusję dotyczącą bariery, które napotkali uczniowie zadając pytania:

- Czy waszym zdaniem szkoła jest dostępna dla rówieśników poruszających się z wykorzystaniem wózka, chodzika, kul ... ?
- Czy w szkole znajduje się winda/podnośnik? Czy są one dostępne? Czy klucz znajduje się w miejscu dostępnym dla osób o szczególnych potrzebach? Czy znajdują się takie informacje, które ułatwią nawigację osobom o szczególnych potrzebach?

- Czy toalety są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową?
- Czy w przypadku zagrożenia i natychmiastowej ewakuacji osoby o specjalnych potrzebach mają szansę na szybkie i bezpieczne opuszczenie budynku szkoły?

Na podsumowanie debaty uczniowie wraz z prowadzącym przygotowują „Mapę dostępności szkoły” - zapisują, które miejsca wymagają wprowadzenie ułatwień architektonicznych/technicznych.

- „Debata o dostępności Gdyni” (10 min.)

Młodzież w podziale na grupy (world cafe) zastanawia się jakie są „trudne miejsca” dla osób z niepełnosprawnością ruchową w Gdyni? Jakie są dobre praktyki gdyńskie?

ZAŁĄCZNIK NR 1

Niepełnosprawności ruchowe można podzielić na następujące podstawowe grupy:

Brak kończyn lub ich części.

Do tej grupy zaliczają się osoby po amputacjach wynikających z wypadków losowych lub chorób, a także osoby, u których w okresie rozwoju płodowego nie wykształciły się poszczególne części ciała.

Uszkodzenia układu nerwowego lub pojedynczych bądź całych grup mięśni w części odpowiedzialnej za funkcjonowanie kończyn, czyli czynności motorycznych.

Zaburzenia czynności motorycznych obejmują porażenia i niedowłady rozumiane jako obniżenie sprawności, poprawności wykonywania ruchów, osłabienie siły mięśniowej, spowolnienie ruchów. Do tej grupy zaliczają się osoby będące ofiarami na przykład mózgowego porażenia dziecięcego, choroby Heinego-Medina, polineuropatii, stwardnienia rozsianego, czy też uszkodzenia rdzenia kręgowego w wyniku wypadku lub choroby.

Niepoprawne uformowanie szkieletu w okresie rozwoju płodowego lub w okresie rozwoju.

Do tej grupy zaliczają się osoby dotknięte achondroplazją lub innymi rodzajami karłowatości, a także osoby u których struktura szkieletu nie rozwinęła się poprawnie w wyniku chorób i niedoborów, na przykład w związku z krzywicą.

Uszkodzenia stawów.



Do tej grupy zaliczają się osoby, które uległy wypadkom, często w wyniku uprawiania różnych dziedzin sportu, osoby u których funkcjonowanie stawów jest zakłócone w wyniku degradacji związanej z wiekiem, z cukrzycą (staw Charcota), a także w wyniku szeregu chorób reumatycznych, takich jak na przykład zapalenie stawów.

ZAŁĄCZNIK NR 2

1. Dlaczego należy unikać pochylania się nad osobą w wózku?

Odpowiedź:

2. Jakie są konsekwencje stawiania przedmiotów na pulpicie przymocowanym do wózka?

Odpowiedź:

3. Jakie ryzyko niesie za sobą zbyt energiczna i narzucona pomoc w zjechaniu z krawężnika?

Odpowiedź:

4. Dlaczego nie powinno się podnosić wózka za rączki lub podnózek?

Odpowiedź:

5. Dlaczego należy umieszczać przedmioty w zasięgu rąk osób korzystających z wózków?

Odpowiedź:

1. Dlaczego należy unikać pchania lub dotykania wózka bez zgody osoby z niego korzystającej?

Odpowiedź:

2. W jaki sposób można pomóc osobom mającym trudności z poruszaniem się w codziennych czynnościach, takich jak podnoszenie przedmiotów?

Odpowiedź:

3. Dlaczego należy zawsze pytać osobę korzystającą z wózka, jak można jej pomóc?

Odpowiedź:

4. Jak można dostosować otoczenie, aby ułatwić poruszanie się osobom korzystającym z wózków inwalidzkich?

Odpowiedź:

5. Dlaczego ważne jest, aby respektować osobistą przestrzeń osób korzystających z wózków?

Odpowiedź:

1. Jak można promować zrozumienie i szacunek dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi wśród społeczeństwa?

Odpowiedź:

2. W jaki sposób można wspierać osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi w ich codziennym życiu?

Odpowiedź:

3. Jakie działania można podjąć, aby promować aktywność społeczną i uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami ruchowymi?

Odpowiedź:

4. Jakie są korzyści płynące ze zrozumienia i akceptacji różnorodności osób z niepełnosprawnościami ruchowymi?

Odpowiedź:

5. W jaki sposób można przeciwdziałać negatywnym stereotypom i uprzedzeniom wobec osób z niepełnosprawnościami ruchowymi?

Odpowiedź:

1. Jakie są główne wyzwania i bariery, z którymi mogą się zmagać osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi w codziennym życiu?

Odpowiedź:

2. Jakie działania można podjąć, aby promować aktywność fizyczną i rehabilitację osób z niepełnosprawnościami ruchowymi?

Odpowiedź:

3. Dlaczego należy unikać pochylania się nad osobą na wózku?

Odpowiedź:

4. Jakie są kluczowe aspekty w projektowaniu miejsca pracy/nauki, które uwzględniają potrzeby osób na wózkach, aby zapewnić im pełną swobodę funkcjonowania i komfort?

Odpowiedź:

5. Jakie są główne wyzwania i bariery, z którymi mogą się zmagać osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi w waszej szkole?

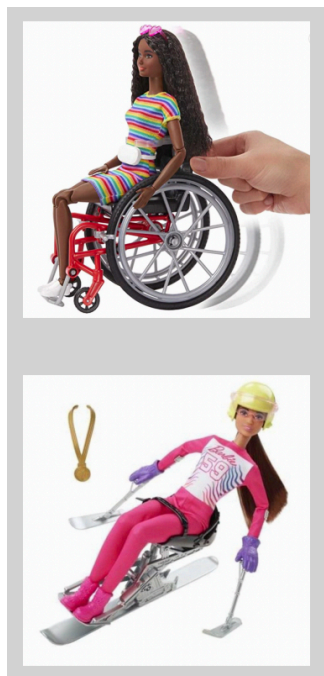
Odpowiedź:

ZAŁĄCZNIK NR 3

Zasady savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami z orzeczeniem o niepełnosprawności

1. Rozmawiając z osobą na wózku nie pochylaj się nad jej głową - zachowaj komfortową oględność pozwalającą Wam na nienaruszanie przestrzeni osobistej. Najlepiej będzie, jeśli przyjmiesz pozycję, która pozwoli wam na nawiązanie kontaktu wzrokowego. Dobrze byłoby, gdybyś usiadł, ale jeśli nie jest to możliwe stań w niewielkiej odległości tak, żeby osoba na wózku nie musiała zadzierać głowy (zrób 2,3 kroki do tyłu - wówczas swobodnie nawiążecie kontakt wzrokowy).
2. Pamiętaj, że wózek i osoba z niego korzystająca to integralna całość. Nigdy nie wieszaj niczego na wózku, nie stawiaj niczego na stoliku przymocowanym do wózka, nie opieraj się na wózku. Sam nie czułyś się dobrze, gdyby ktoś zawiesił ci na ręce kurtkę lub torbę, nawet tylko „na chwilę”.
3. Nie zapominaj, że osoba poruszająca się z wykorzystaniem wózka siedzi, czyli znajduje się niżej niż Ty stojąc. Nigdy nie podawaj nic nad jej głową, nie witaj się nad osobą na wózku. To z jednej strony trywialne, ale z drugiej łatwo zapomnieć o takiej podstawowej zasadzie.

4. Nie proponuj pomocy na siłę. Wyobraź sobie, że widzisz osobę na wózku, która akurat się nie przemieszcza - to wcale nie oznacza, że potrzebuje Twojej natychmiastowej pomocy, może akurat sięga po telefon lub sprawdza coś w torbie? Nigdy nie dotykaj wózka (ani żadnego innego sprzętu osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności). Wózek może mieć zablokowany hamulec i siła, którą użyjesz uszkodzi jego mechanizmy. Pamiętaj wózek jest bardzo drogi, czasem chcąc pomóc możesz zaszkodzić, więc po prostu zawsze pytaj zanim zaczniesz działać!
5. Nie bój się, nie krępuj się, nie unikaj...



Swobodnie używaj zwrotów „chodź, pójdz, idziemy” itp. Osoby poruszające się z wykorzystaniem wózka również używają ich w sposób naturalny. „Jedźmy na spacer” zamiast „chodźmy na spacer” sugeruje dłuższą podróż ... i brzmi po prostu nienaturalnie. Rozmawiaj o niepełnosprawności z młodszym rodzeństwem, nie unikaj tematu, nie krępuj się.

Tu pomocne mogą okazać się zabawki edukacyjne.

MŁODZIEŻOWY SAVOIR- VIVRE W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI WYNIKAJĄCYMI Z DYSFUNKCJI NARZĄDU WZROKU

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Wykształcenie umiejętności właściwego zachowania się w kontaktach z osobami niedowidzącymi i niewidzącymi.
- Zrozumienie specyfiki sytuacji osób z dysfunkcją wzroku - poznanie ich potrzeb i barier.
- Kształtowanie postaw akceptacji, tolerancji i szacunku wobec różnorodności.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie przedstawienia podstawowych pojęć dotyczących dysfunkcji narządu wzroku (5 min.)

Kim są osoby z dysfunkcją wzroku: osoba niewidoma, słabowidząca czy ociemniała? ... *Załącznik nr 1*

- Sprawdzenie dostępności przestrzeni szkolnej w formie ćwiczeń praktycznych z wykorzystaniem symulatora niepełnosprawności ruchowej (Oldflex) - gogle ograniczające widzenie i okulary symulujące zaśmę oraz opasek na oczy (20 min.).

Wybrana para uczniów ma za zadanie odegrać duet - osoba niewidoma lub niedowidząca oraz przewodnik. Zadaniem przewodnika jest poprawne poprowadzenie osoby z dysfunkcją narządu wzroku.

W tym czasie pozostali uczniowie odnotowują dobre i złe praktyki, które prezentuje para.



Po zakończeniu praktycznej części osoby odgrywające wyrażają swoje odczucia - co było skomplikowane, czy czuli się komfortowo, czy mieli problem z zachowaniem równowagi, czego się obawiali?

- Praca w grupach „Rozważanie sytuacji praktycznych” (10 min.)

Prowadzący dzieli klasę na 6 grup (po 4-5 osób w każdej). Każda grupa otrzymuje scenariusz sytuacji, w której - zachowując wszelkie zasady *savoir-vivre* - pomaga osobie niedowidzącej lub niewidomej rozwiązać nakreślony problem. *Załącznik nr 2*

Grupy mają za zadanie omówić, jak należy właściwie zachować się w danej sytuacji, uwzględniając zasady *savoir-vivre* (10 min. dyskusji w grupach). Następnie każda drużyna zaprezentuje przebieg sytuacji na forum klasy.

Ćwiczenie zostanie zakończone dyskusją, podczas której uczniowie skatalogują własne pomysły dotyczące zasad postępowania w kontaktach z rówieśnikami z dysfunkcją narządu wzroku.

- Podsumowanie zajęć - zaprezentowanie klasie „Dekalogu zasad savoir-vivre dotyczących kontaktów z osobami niedowidzącymi lub niewidomymi” (5 min.) *Załącznik nr 3*

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Prezentacja aplikacji „Be My Eyes” połączona z praktycznymi ćwiczeniami (10 min.) *Załącznik nr 4*
- Prezentacja filmu „Jak ChatGPT wspiera osoby niewidome Praktyczny przewodnik po możliwościach AI” www.youtube.com/watch?v=28TxBn3Q3R8 (5 min.)
- Dyskusja grupowa - „Jak nowoczesne technologie, w tym sztuczna inteligencja mogą pomóc osobom z orzeczeniem o niepełnosprawności, w szczególności osobom niedowidzącym lub niewidomym?” (5 min.)

Prowadzący zadaje pytania grupie:

- Jakie są zagrożenia z wykorzystania technologii przez osoby o specjalnych potrzebach?

- Czy informacje, które otrzymujemy wygenerowane przez sztuczną inteligencję są zawsze rzetelne? Jaki to ma wpływ na użytkownika z barierami?
- Jakie są wasze pomysły na wykorzystanie nowoczesnych technologii na rzecz włączenia społecznego osób z orzeczeniem o niepełnosprawności?
- Praca w grupach „Stworzenie oznaczenia przestrzeni szkolnej dla osób z dysfunkcją narządu wzroku” (15 min.)

Prowadzący dzieli klasę na 4 grupy (po 6-8 osób w każdej). Zespoły mają za zadanie przygotować krótkie nagranie audio opisujące konkretne miejsce w szkole, np.: aulę, salę gimnastyczną, bibliotekę. Dzięki temu uczniowie stają się „oczami” dla osoby niewidomej lub niedowidzącej, która chce odwiedzić szkołę (np. dla rodzica o specjalnych potrzebach). Na tę część zadania zespoły mają 5 min.

Kolejnym krokiem jest zamieszczenie nagrania w sieci (np. w mediach społecznościowych lub na blogu) i wygenerowanie kodu QR, który przekieruje osobę niewidomą lub niedowidzącą do nagrania. Zespoły tworzą kody QR w Canvie - instrukcja dla prowadzącego znajduje się pod linkiem: https://www.canva.com/pl_pl/tworzyc/kody-qr/. Na tę część zadania zespoły mają 5 min.

Na podsumowanie aktywności zespoły zaprezentują na forum klasy efekty swojej pracy oraz wspólnie zastanowią się w jaki sposób oznaczyć umiejscowienie kodów QR, aby były one dostępne dla osób z dysfunkcją narządu wzroku.

- Podsumowanie dwugodzinnego bloku w formie dyskusji dotyczącej przyszłości osób niewidomych oraz niedowidzących w kontekście rozwoju nowoczesnych technologii - jakie praktyki mają szansę stać się ułatwieniami dnia codziennego?

Prowadzący zadaje pytania grupie:

- Jaki macie pomysł na rozwiązanie problemu ze znalezieniem miejsca w kinie lub teatrze przez osobę niewidomą? Gdzie powinny znajdować się oznaczenia? Jakie ułatwienia można wprowadzić?
- Czy uważacie, że kody QR mógłby ułatwić codzienne funkcjonowanie osób niewidomych na szeroką skalę? Czy jest możliwe wprowadzenie ich na opakowaniach produktów spożywczych, w ulotkach leków?
- Czy AI ma szansę zrewolucjonizować narzędzia zapewniające dostępność osobom niedowidzącym i niewidomym?

ZAŁĄCZNIK NR 1

OSOBA NIEWIDOMA, SŁABOWIDZĄCA CZY OCIEMNIAŁA?

Czym się różnią od siebie te sformułowania i jak ich używać, aby nie popełnić błędu?

Definicje związane są z kryteriami medycznymi lub funkcjonalnymi. Medyczne zależne są od parametrów i konkretnych wytycznych. W Polsce to na ich podstawie formułuje się akty prawne i rozporządzenia.

Tu ważne przypomnienie - osoba bez dysfunkcji narządu wzroku ma pole widzenia, które wynosi ok. 180 stopni w poziomie i 120 stopni w pionie.

OSOBA SŁABOWIDZĄCA

Z medycznego punktu widzenia, to osoba, której ostrość wzroku jest równa lub większa niż 0,05 a mniejsza niż 0,3 pełnej ostrości lub jej pole widzenia jest ograniczone do 30 stopni (ostrość zawsze jest mierzona w lepszym oku z najlepszą możliwą korektą).

Z definicji funkcjonalnej, osoba słabowidząca, pomimo szkielek korekcyjnych ma trudności z wykonywaniem czynności dnia codziennego.



OSOBA OCIEMNIAŁA

Za osobę ociemniałą uważa się kogoś, kto stracił wzrok w wyniku choroby lub urazu mechanicznego po 5. roku życia. Wiek jest tu istotny, gdyż w tym czasie człowiek pamięta już obrazy wzrokowe i zapamiętuje, jak wyglądają przedmioty wokół niego.



OSOBA NIEWIDOMA

Osobą niewidomą określa się osobę pozbawioną wzroku w znacznym stopniu lub całkowicie. Polega ona przede wszystkim na słuchu i dotyku. Nie widzi od urodzenia lub straciła wzrok przed piątym rokiem życia – kiedy nie zdążyła rozwinąć się pamięć wzrokowa.

Na świecie co najmniej 2 mld osób posiada uszkodzenia i choroby wzroku. Według WHO w prawie połowie przypadków można było temu zapobiec dzięki odpowiednio wczesnej diagnozie i prawidłowemu leczeniu.



ZAŁĄCZNIK NR 2

Oto sześć różnych sytuacji, które prowadzący rozdaje grupom:

Zakupy w sklepie spożywczym

Sytuacja: Osoba niewidoma potrzebuje pomocy w znalezieniu i wyborze świeżych owoców i warzyw.

Zadanie grupy: Omówić, jak najlepiej zaproponować i udzielić pomocy, zachowując szacunek i niezależność osoby niewidomej.

Korzystanie z transportu publicznego

Sytuacja: Osoba niedowidząca wsiada do autobusu i potrzebuje pomocy w znalezieniu wolnego miejsca.

Zadanie grupy: Przygotować plan, jak można dyskretnie i efektywnie pomóc osobie, zachowując jednocześnie jej godność.

Wizyta w restauracji

Sytuacja: Osoba niewidoma chce zjeść obiad w restauracji, ale ma trudności z przeczytaniem menu.

Zadanie grupy: Rozważyć różne metody pomocy w wyborze posiłku, uwzględniając komfort i preferencje osoby niewidomej.

Orientacja w nowym miejscu

Sytuacja: Osoba niedowidząca odwiedza centrum kulturalne po raz pierwszy i potrzebuje pomocy w zorientowaniu się, gdzie znajdują się poszczególne działy.

Zadanie grupy: Omówić, jak skutecznie i z szacunkiem prowadzić osobę, aby poczuła się bezpiecznie i komfortowo.

Udział w wydarzeniu sportowym

Sytuacja: Osoba niewidoma uczestniczy w meczu piłki nożnej i potrzebuje pomocy w dotarciu na swoje miejsce na trybunach.

Zadanie grupy: Zaproponować rozwiązania, jak można asystować, jednocześnie nie naruszając przestrzeni osobistej i niezależności osoby.

Zajęcia w bibliotece

Sytuacja: Osoba niedowidząca odwiedza bibliotekę w celu znalezienia książek w formacie brajlowskim lub audiobooków.

Zadanie grupy: Zastanowić się, jak można ułatwić dostęp do odpowiednich zasobów i jak wspierać osobę w samodzielnej obsłudze w bibliotece.

ZAŁĄCZNIK NR 3

Dekalog zasad savoir-vivre dotyczących kontaktów z osobami niedowidzącymi lub niewidomymi

1. Przede wszystkim uprzedź osobę niewidomą zanim nawiądziesz z nią kontakt fizyczny. Po prostu zapytaj czy zgadza się na dotknięcie i powiedz dokładnie, co chcesz zrobić (przecież osoba niewidoma nie ma możliwości Cię zobaczyć, więc niezapowiedziane złapanie za rękę lub ramię może ją po prostu przestraszyć, wyobraź sobie, że w zupełnej ciemności ktoś bez uprzedzenia Cię dotknie - nieprzyjemne uczucie, prawda?).
2. Osoby niewidome często korzystają z pomocy psa przewodnika lub z laski. Jeśli nie wykorzystują ich w danym momencie, to do zachowania równowagi służą mi ręce. Dlatego nigdy nie chwytaj osoby niewidomej za dłoń. Jeśli chcesz ją przeprowadzić przez jezdnię lub pomóc dotrzeć do celu, to zaproponuj swoje ramię (osoba niewidoma położy dłoń na Twoim ramieniu i w ten sposób nie straci równowagi). Zawsze idź pół kroku przed osobą, którą prowadzisz, trzymając się lekko z boku, aby miała ona pełną swobodę ruchu. Tempo dostosuj do osoby.

3. Wskazując drogę osobie niewidomej podawaj konkretne wskazówki, które nie wymagają orientacji wzrokowej. Unikaj określenia „tam”, „tutaj”.
W zamian staraj się udzielać konkretnych wskazówek, np. za 2 metry, za metr po lewej stronie, na wysokości kolan, itp.
4. Idąc z osobą niewidomą postaraj się nie używać ogólnikowych ostrzeżeń typu „Uwaga!”, „Uważaj!”. Osoba niewidoma nie wie na co ma uważać, takie komunikaty wprowadzają ją w poczucie niebezpieczeństwa, często nieadekwatnego do sytuacji. Zawsze podaj powód ostrzeżenia, np. Uważaj na mokrą podłogę.
5. Jeśli musisz zostawić osobę niewidomą w jakimś miejscu, najpierw dokładnie jej opisz to miejsce, a następnie pozostaw ją blisko ściany i innego konkretnego przedmiotu, aby nie czuła się zagubiona. Nie zostawiaj osoby niewidomej pośrodku sali.
6. Nie dotykaj laski czy psa przewodnika bez wyraźnej zgody osoby niewidomej. Zawsze idź po przeciwnej stronie niż pies przewodnik. Laska powinna pozostać w miejscu, w którym osoba niewidoma ją zostawiła. Nie przekładaj jej, a jeśli wymaga tego sytuacja poinformuj o tym jej właściciela.

7. Jeśli osoba niewidoma prosi Cię o wskazanie drogi do toalety, to zawsze wybierz toaletę dla osób pełnosprawnych - nie prowadź osoby z dysfunkcją narządu wzroku do toalety dostosowanej do potrzeb osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Toaleta dla osób z niepełnosprawnościami spełnia dostępność dla osób poruszających się z wykorzystaniem wózków, zaś osoby niewidome z trudem odnajdują się w większych pomieszczeniach.

8. Będąc w grupie, w której znajduje się osoba niewidoma pamiętaj, żeby każda osoba krótko się przedstawiła - wystarczy imię. Nie przejmuj roli lidera i nie wprowadzaj osoby niewidomej w grupę opowiadając o wszystkich jej członkach, dużo lepiej będzie jeśli osoba niewidoma usłyszy głos towarzyszy i rozpozna „lokalizację”.

9. Serwując posiłek osobie niewidomej opisz go posługując się orientacją wg wskazówek zegara. Osoby niewidome w wielu sytuacjach wykorzystują dłonie do rozpoznawania przedmiotów. W przypadku jedzenia jest to jednak praktycznie niemożliwe. Dlatego też możesz pomóc osobie niewidomej opisując danie przy pomocy godzin - „na 9 masz sałatkę”, „na 12 frytki”, „na 18 rybę”. Oczywiście nie muszą to być dokładne

godziny! Pamiętaj też, że na talerzu osoby niewidomej nie powinno się znajdować nic poza jedzeniem.

10. Nie analizuj za dużo! Osoby niewidome dzięki postępowi technologicznemu zyskały ogromną niezależność. Dzisiaj mogą swobodnie korzystać z Internetu, co jak doskonale wiesz otwiera nieskończenie wiele możliwości. Sztuczna inteligencja i oparte na jej algorytmach aplikacje mogą pełnić rolę osobistych asystentów.

„Do zobaczenia!”

„Widzimy się w szkole!”

„Do widzenia!”

Te zwroty są na porządku dziennym w środowisku osób niewidomych - możesz ich używać bez obawy o faux pas.



ZAŁĄCZNIK NR 4

Aplikacja „Be My Eyes”

„Be My Eyes” to darmowa międzynarodowa aplikacja, która działa na smartfonach (tabletach/ipadach) wyposażonych w systemy operacyjne iOS i Android.

Aplikacja powstała, aby pomóc osobom niedowidzącym oraz niewidomym. Jej koncepcja polega na stworzeniu „przestrzeni”, która łączy społeczność niedowidzących i niewidomych ze społecznością widzących ochotników.

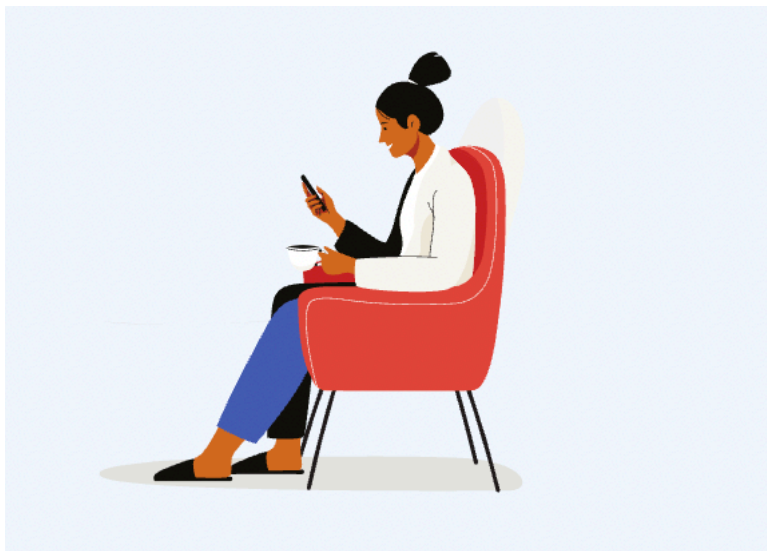
Dzięki połączeniu wideo, ochotnicy pomagają osobom niedowidzącym i niewidomym w rozwiązaniu codziennych problemów, począwszy od porównania kolorów, poprzez sprawdzenie, czy działa sygnalizacja świetlna lub oświetlenie, aż do bardziej skomplikowanych zadań, takich jak przygotowanie posiłku.

Więcej o aplikacji możecie przeczytać tutaj:



**Teraz do dzieła - zainstalujcie Aplikację „Be My Eyes”
i sprawdźcie, czy ktoś z Waszego miasta nie
potrzebuje pomocy!**

Waszym zadaniem jest udzielenie pomocy 3 osobom niewidomym w ciągu najbliższego tygodnia. Swoimi osiągnięciami podzielicie się na kolejnej godzinie wychowawczej - zanotujcie w jakich sytuacjach „byliście czyimiś oczami”!



Grafika pochodzi ze strony aplikacji „Be My Eyes” (www.bemyeyes.com)

MŁODZIEŻOWY SAVOIR- VIVRE W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI WYNIKAJĄCYMI Z DYSFUNKCJI NARZĄDU SŁUCHU (NIESŁYSZĄCYCH/ NIEDOSŁYSZĄCYCH)

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Wykształcenie umiejętności właściwego zachowania się w kontaktach z osobami niedosłyszącymi i niesłyszącymi.
- Zrozumienie specyfiki sytuacji osób z dysfunkcją narządu słuchu - poznanie ich potrzeb i barier.
- Kształtowanie postaw akceptacji, tolerancji i szacunku wobec różnorodności.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Rozgrzewka w formie poznania podstawowych symboli w polskim języku migowym (10 min.)
Załącznik nr 1

Prowadzący wyświetla klasie krótki filmik „Podstawowe zwroty i mimika w języku migowym” (8:58).

Link do filmu znajduje się w Załączniku nr 1.

Po ćwiczeniach wykonanych do filmiku (uczniowie powtarzają znaki „dzień dobry”, „przepraszam”, „do zobaczenia”, itp.) prowadzący zadaje pytania grupie:

- Czy znaki w polskim języku migowym są proste?
- Po co uczyć się języka migowego?
- Czy język migowy może być przydatny dla osób słyszących?
- Czy znacie kogoś kto posługuje się językiem migowym?

- Dyskusja w formie debaty grupowej o stereotypach wobec osób niesłyszących i niedosłyszących (10 min.)
Załącznik nr 2

Prowadzący wyświetla grupie 5 stereotypów dotyczących osób niesłyszących/niedosłyszących. Klasa w formie otwartej dyskusji zastanawia się jaka jest geneza przytoczonych stereotypów.

- Quiz Kahoot „Fakty o języku migowym i środowisku osób niesłyszących” (15 min) *Załącznik nr 3*

Prowadzący wyświetla grupie Quiz. Uczniowie odpowiadają na 15 pytań z wykorzystaniem telefonów.

Celem rozgrywki jest zapoznanie grupy z podstawowymi informacjami dotyczącymi języka migowego oraz faktami na temat wad słuchu. Genezą do opracowania materiałów były materiały zamieszczone na stronie: tv-deaf.com.

Po zakończeniu rozgrywki prowadzący zadaje pytanie grupie:

- Czy zdawaliście sobie sprawę ze skali problemu utraty słuchu?
- Czy zauważyliście jak niewiele wiemy o środowisku osób niesłyszących lub niedosłyszących?

- Czy po poznaniu liczby osób z dysfunkcją narządu słuchu rozumiecie potrzebę poznania podstaw języka migowego?
- Podsumowanie w formie dyskusji - wprowadzenie do zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z nastolatkami z dysfunkcją narządu słuchu (5 min.)
Załącznik nr 4

Prowadzący wyświetla grupie 5 zasad savoir-vivre w kontaktach z osobami niedosłyszącymi i niesłyszącymi. Uczniowie w formie otwartej dyskusji omawiają kolejne zasady.

- Zadanie do wykonania:

Prowadzący może zadać uczniom „pracę domową” - nagranie filmiku, w którym każdy z uczniów wykonuje 5 podstawowych znaków w polskim języku migowym.

Osoby z parzystymi numerami w dzienniku wykonują następujące znaki:

Dzień dobry, Do widzenia, Przepraszam, Mam na imię,
Jak się czujesz?

Osoby z nieparzystymi numerami w dzienniku wykonują następujące znaki:

Dobry wieczór, Dobranoc, Proszę, Mam na imię, Ile masz lat?

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie prezentacji 5 ciekawostek dotyczących wad słuchu (5 min.) *Załącznik nr 5*
- Grupowa debata mająca na celu stworzenie „Dekalogu zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z nastolatkami z dysfunkcją narządu słuchu w naszej szkole” (10 min.)

Prowadzący wyświetla grupie dekalog zasad - zadaje pytania do każdej zasady, czy uczniowie wiedzą skąd wynika dana zasada? *Załącznik nr 6*

- Film „How sign language innovators are bringing music to the deaf” (10 min.)

Prowadzący prezentuje klasie film dotyczący wizualizacji rytmów i rymów za pomocą amerykańskiego języka migowego: [youtube.com/watch?v=EuD2iNVMS_4](https://www.youtube.com/watch?v=EuD2iNVMS_4) (7:13)

Po filmie przeprowadza dyskusję na forum klasy - jak osoby z niepełnosprawnościami pokonują bariery.

- Praca w grupach w formie „Niemych kalamburów” (10 min.). *Załącznik nr 7*

Prowadzący dzieli klasę na 5 zespołów (po 5-6 osób w każdym zespole). Grupy otrzymują liczbę kart do kalamburów odpowiadającą liczbie uczniów w danym zespole.

Każda osoba ma za zadanie przedstawić pozostałym członkom zespołu hasło z karty wykorzystując przy tym same gesty. Zasady gry zostały podane w Załączniku nr 7.

- Podsumowanie dwugodzinnego bloku (5 min.)

Podsumowaniem zajęć dotyczących zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z osobami z dysfunkcją narządu słuchu jest omówienie barier i potrzeb - w formie podsumowania „Niemych kalamburów”.

Uczniowie na forum klasy wyrażają swoje odczucia z poprzedniego ćwiczenia. Odpowiadają na pytania prowadzącego:

- Czy czułaś/czułeś frustrację, gdy pozostali członkowie grupy nie potrafili odgadnąć Twojego hasła?
- Jakie były największe wyzwania podczas gry?

ZAŁĄCZNIK NR 1

- Co ułatwiało odgadnięcie hasła? Mimika?
- Dzięki czemu mogłaś/mogłeś się bardziej skupić?

Podstawowe zwroty i mimika w języku migowym

Polski język migowy (PJM) to język migowy, którym posługują się osoby niedosłyszające i niesłyszące w Polsce. Jest to język wizualno-przestrzenny.

Od 1 kwietnia 2012 roku na mocy „Ustawy o języku migowym” osoby z dysfunkcją narządu słuchu w Polsce mogą deklarerować Polski Język Migowy jako wybraną przez siebie formę komunikowania się.

W Polsce według szacunków językiem migowym posługuje się od 40 do 50 tysięcy osób, dla których jest to język podstawowy, ojczysty. Większość z nich ma uszkodzony słuch w stopniu głębokim.

Przed Wami krótka rozgrzewka, podczas której poznacie podstawowe znaki stosowane w PJM.

W ośmiominutowym filmie poznacie parę podstawowych zwrotów oraz znaków używanych w rozmowie. Na bieżąco powtarzajcie znaki z prowadzącym. Powodzenia!

ZAŁĄCZNIK NR 2

<https://swiatgluchych.pl/video/podstawowe-zwroty-i-mimika-w-jezyku-migowym-uczmy-migac-17/>

Mity dotyczące osób niesłyszących i niedosłyszących

Osoba z aparatem słuchowym słyszy normalnie - w końcu po to ma aparat.

Osoby niedosłyszące często korzystają z urządzeń wspomagających słyszenie, np. z aparatów słuchowych, czy implantów ślimakowych. Urządzenia pomagają w miarę normalnie funkcjonować, ale nie jest prawdą powszechne przekonanie, że dzięki nim osoby niedosłyszące słyszą „normalnie”.

Aparat słuchowy poprawia jakość słyszenia, ale niestety często osoba z niego korzystająca nadal nie jest w stanie usłyszeć tego co masz jej do powiedzenia (np. aparat umożliwia jej rozpoznanie tylko bardzo wysokich lub bardzo niskich dźwięków).



Osoby niesłyszące mają niższy iloraz inteligencji niż osoby bez dysfunkcji narządu słuchu.

To jeden z najbardziej krzywdzących mitów dotyczących osób z wadami słuchu. Osoby niedosłyszące lub niesłyszące często robią błędy językowe (także w tekstach pisanych), co wpłynęło na postrzeganie ich jako mniej inteligentnych.

Tymczasem język polski to dla osób niesłyszących język obcy, jest ich drugim językiem. Tak samo jak dla Was język niemiecki lub język francuski.

Pierwszym, podstawowym językiem dla osób niesłyszących jest Polski Język Migowy. To zupełnie inny język niż polski mówiony, różni się chociażby składnią.

Z tego powodu osoby głuchonieme częściej popełniają błędy gramatyczno-leksykalne podobnie jak cudzoziemcy uczący się języka polskiego.

Skoro nie dziwią Cię błędy gramatyczne Hiszpana lub Niemca, nie powinny również osoby niesłyszącej.

Dlatego nie oceniaj, nie krytykuj błędów - przecież też robisz je w języku obcym, który możesz usłyszeć.

Jeśli ktoś nie słyszy, to niech sobie kupi aparat lub wszczepi implant. Wtedy będzie słyszał normalnie.

Większość osób niedosłyszących nie nosi aparatów słuchowych. Jednych na to nie stać, inni źle się z nimi czują, a jeszcze innym jakość życia dzięki aparatom wcale się nie polepsza.

Nie oceniaj czyjegoś wyboru, być może aparat słuchowy w jego przypadku nie poprawia jakości słyszenia.

Osoba niesłysząca potrafi czytać z ruchu warg.

To kolejny mit - tylko 5% osób niesłyszących deklaruje efektywne czytanie z ruchu warg. Osoby niesłyszące, które wiele lat ćwiczą czytanie z ruchu warg, w najkorzystniejszych warunkach potrafią zrozumieć tylko 30–40% wypowiedzi.

Jednakże patrzenie na ruchy ust może być pomocne w komunikacji dla osoby z dysfunkcją narządu słuchu. Dlatego rozmawiając z taką osobą wypluj gumę, nie zakrywaj ust (szalikiem, wysokim kołnierzem, bluzą), nie pal papierosów, unikaj nadmiernej gestykulacji.

ZAŁĄCZNIK NR 3

Quiz Kahoot „Fakty o języku migowym i środowisku osób niesłyszących”

- Pytanie nr 1: Ile istnieje na świecie odmiennych języków migowych?

Poprawna odpowiedź: Około 200-300

- Pytanie nr 2: Ile osób w Polsce posługuje się językiem migowym?

Poprawna odpowiedź: Około 80 tys.

- Pytanie nr 3: Którego wieku sięgają początki języka migowego?

Poprawna odpowiedź: XVI

- Pytanie nr 4: Który słynny kompozytor i pianista w wieku 25 lat całkowicie stracił słuch, ale nie przestał tworzyć?

Poprawna odpowiedź: Ludwig van Beethoven

- Pytanie nr 5: Jaki procent ludzkości to osoby z dysfunkcją narządu słuchu?

Poprawna odpowiedź: Około 5%

- Pytanie nr 6: Jaki procent seniorów (osób powyżej 65 r.ż.) ma problemy ze słuchem?

Poprawna odpowiedź: Około 35%

- Pytanie nr 7: Międzynarodowy Dzień Głuchych i Języka Migowego jest świętem obchodzonym:

Poprawna odpowiedź: W ostatnią niedzielę września

- Pytanie nr 8: Ogólnie przyjętym międzynarodowym symbolem osób niesłyszących jest:

Poprawna odpowiedź: Motyl

- Pytanie nr 9: Pierwszą (i wciąż jedyną) na świecie uczelnią dla osób niesłyszących, na której są wykładane przedmioty z zakresu nauk humanistycznych i artystycznych jest:

Poprawna odpowiedź: Gallaudet University

- Pytanie nr 10: W którym roku miała miejsce pierwsza w Polsce operacja wszczepienia pacjentowi implantu ślimakowego?

Poprawna odpowiedź: 1992

- Pytanie nr 11: Jaki kolor symbolizuje społeczność głuchych?

Poprawna odpowiedź: Turkusowy

- Pytanie nr 12: Co to jest SignWriting?

Poprawna odpowiedź: Metoda zapisywania znaków języka migowego

- Pytanie nr 13: Jak nazywa się międzynarodowy język migowy? Odpowiednik esperanto.

Poprawna odpowiedź: Gestuno

- Pytanie nr 14: Jaki procent dzieci niesłyszących lub niedosłyszących ma rodziców bez wad słuchu?

Poprawna odpowiedź: 90%

- Pytanie nr 15: Ile osób niesłyszących zamieszkuje UE?

Poprawna odpowiedź: Około 750 000

ZAŁĄCZNIK NR 4

5 zasad savoir-vivre w kontaktach z osobami niedosłyszącymi i niesłyszącymi

1. Brawa

W sytuacji nagradzania występu osoby niesłyszącej zwyczajne oklaski zostają zastąpione oklaskami „wizualnymi”. Unosi się wtedy ręce, rozczapierza palce i kręci rękami, jakby chciało się wkręcić żarówkę.

2. Smacznego

Chcąc życzyć smacznego osobie niesłyszącej, stuka się dwukrotnie kostkami zamkniętej dłoni w stół.

3. Utrudniona komunikacja

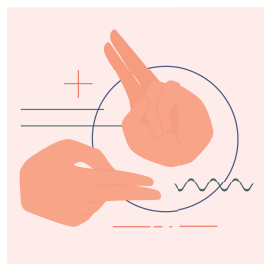
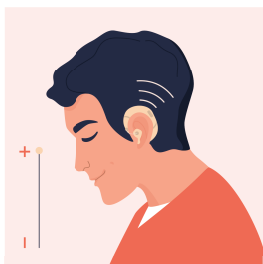
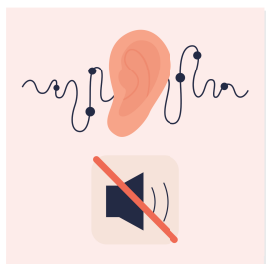
Rozmawiając z osobą niesłyszącą unikaj następujących barier: mówienie przez zęby, kręcenie/poruszanie głową w trakcie mówienia, żucie gumy w trakcie mówienia, zasłanianie ust, nadmierna gestykulacja.

4. Wsparcie tłumacza języka migowego

Jeśli przy rozmowie z osobą niesłyszącą towarzyszy Wam tłumacz języka migowego, to pamiętaj, żeby zwracać się do osoby, z którą rozmawiasz - asystent tylko pośredniczy w rozmowie. Używaj zwrotów w drugiej osobie, unikaj określeń „powiedz mu...”, „czy ona wie...”.

5. Obawa o niezręczności

Nie bój się używać określenia do usłyszenia, nie analizuj swojej wypowiedzi - staraj się być naturalny.



ZAŁĄCZNIK NR 5

Kilka ciekawostek dotyczących wad słuchu

1. Na świecie istnieje około 200-300 odmiennych języków migowych, których obszary stosowania nie zawsze pokrywają się z granicami państw i języków mówionych. Trudno określić ich dokładną liczbę, ponieważ ciągle powstają nowe języki migowe, a także w obrębie jednego języka mogą istnieć jego lokalne odmiany.
2. Początki języka migowego sięgają XVI wieku, kiedy to w zamożnym hiszpańskim rodzie de Velasco na świat zaczęły przychodzić niesłyszące dzieci, a ponieważ niemożliwe było przejęcie rodzowego majątku bez wyrażenia woli, konieczne stało się opracowanie odpowiedniej edukacji dla osób pozbawionych słuchu.
3. Dzieci mające niesłyszących rodziców bardzo często szybciej opanowują język migowy niż posługiwanie się aparatem mowy, zaczynają „mówić” znakami gdy ich rówieśnicy są jeszcze na etapie gaworzenia.
4. W roku 1986 niesłysząca amerykańska aktorka Marlee Matlin otrzymała Oscara za rolę pierwszoplanową w filmie „Dzieci gorszego Boga”. Był to jedyny jak

dotąd Oskar przyznany osobie niesłyszącej za rolę pierwszoplanową.

5. Jedyny na świecie znany i opisany przypadek powszechnego użycia języka migowego przez osoby o nieupośledzonym słuchu miał miejsce wśród kilkudziesięciu plemion Indian zamieszkujących Wielkie Równiny Ameryki. Używali oni specjalnego języka znaków w czasie polowań. Przypadek ten został opisany przez Williama P. Clarka, kapitana amerykańskiej armii w 1985 roku.

6. W Finlandii powstała pierwsza na świecie wersja opery dla głuchoniemych. Zamiast doniosłego śpiewu - język migowy. Tytuł opery to „Porwanie Króla Artura”. Artyści wymigali tekst po fińsku. W spektaklu niczego nie ominęli, ani niczego nie skrócili. Libretto zostało zachowane w wersji oryginalnej.

Fragment spektaklu można zobaczyć na stronie:



ZAŁĄCZNIK NR 6

Dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach rówieńniczych z nastolatkami z dysfunkcją narządu słuchu w naszej szkole

1. O osobie niesłyszącej możemy napisać Głucha zwracając uwagę na wielką literę. To samo określenie pisane małą literą („głucha”) będzie dla osoby niesłyszącej obraźliwe.
2. Jeśli osoba Głucha (np. rodzic lub rodzeństwo koleżanki/kolegi z klasy) podejdzie do nas czy to w szkole, czy na ulicy i zacznie coś mówić, ale nie jesteśmy w stanie jej zrozumieć poprośmy o napisanie, tego co mówi na kartce. Jak to zrobić? Wystarczy na dłoni wykonać gest pisania. Możemy też poprosić osobę o powtórzenie tego, co powiedziała.
3. Jeżeli z osobą Głuchą obecny jest tłumacz języka migowego, należy zwracać się do osoby głuchej, a nie do tłumacza. Mówimy w drugiej osobie liczby pojedynczej.
4. Jeśli osoba Głucha nie zrozumie jakiejś treści i prosi o powtórzenie nie należy krzyknąć do niej, bo i tak nie usłyszy. Należy informację powtórzyć mówiąc wyraźnie z zachowaniem wolniejszego tempa

wypowiedzi i nie zakrywając ust. Należy pamiętać, aby cały czas zachowywać kontakt wzrokowy.

5. Jeśli nasza wypowiedź jest dla osoby Głuchej nadal niezrozumiała, to należy ją powtórzyć używając innych słów przy zachowaniu tego samego sensu.
6. Widząc osoby Głuche migające w szkole, na ulicy, w autobusie, czy w innym publicznym miejscu nie gapimy się na nie. Nawet, jeśli jesteśmy w trakcie nauki PJM i chcemy tylko podpatrzeć rozmowę, aby sprawdzić, czy jesteśmy w stanie coś zrozumieć. Jeśli koniecznie chcemy obserwować rozmowę należy podejść i zapytać o zgodę.
7. Osoby Głuche używają Polskiego Języka Migowego, natomiast wiele osób słyszących uczy się Systemu Językowo – Migowego. Głusi zdając sobie z tego sprawę często zaczynają upraszczać migowy np. starając się głośniej i wyraźniej wypowiadać polskie słowa czy stosować szyk zdania polskiego (obowiązującego w SJM).
8. Nie wolno wyśmiewać osób Głuchych, czy uczących się migowego podczas migania.

9. Jeśli chcemy zwrócić na siebie uwagę osoby Głuchej, to możemy zrobić to na kilka sposobów:

- Machając

Gdy osoba Głucha stoi w pewnej odległości od nas, a chcemy ją zawołać, machamy ręką w jej kierunku ruchem pionowym dłoni, a nie poprzecznym przypominającym machanie na pożegnanie (ruch nadgarstka góra-dół).

- Klepiąc

Jeśli osoba Głucha stoi do nas odwrócona plecami lub stoi bokiem, a chcielibyśmy nawiązać z nią kontakt można to zrobić poprzez lekkie poklepanie jej w okolicy ramienia, co zwróci jej uwagę.

Ważne: Uderzenie w inne miejsce ciała niż obszar rąk lub ramion rozmówcy np. w okolice karku, pleców, głowy, nóg jest niestosowne.

- Uderzając w stół

Jeśli osoba Głucha je posiłek, w celu zwrócenia jej uwagi, nie powinniśmy klepać jej po ramieniu (grozi to np. wylaniem przez nią zupy). Poprawnym zachowaniem jest stukanie w stół otwartą dłonią. Ta metoda, dzięki drganiom przenoszonym przez powierzchnię, jest

skuteczna dla przywołania większej grupy osób siedzących przy jednym stole.

- Migając światłem

Włączamy i wyłączamy światło. Świetny sposób na zwrócenie uwagi ludzi rozproszonych w dużej sali np. podczas zebrania, czy konferencji.

10. Jeśli chcemy zapytać o przyczyny głuchoty danej osoby, po prostu to zrobimy. Osoby Głuche nie są ze szkła i nic się nie stanie, gdy takie pytanie zadamy.



ZAŁĄCZNIK NR 7

Zasady Gry „Nieme Kalambury”

Podział na zespoły:

Klasa zostaje podzielona na 5 zespołów, z których każdy liczy 5-6 osób.

Przygotowanie kart:

Każdy zespół otrzymuje liczbę kart odpowiadającą liczbie uczniów w zespole.

Każda karta zawiera jedno hasło do przedstawienia.

Przebieg gry:

Każdy uczestnik losuje jedną kartę ze swojego zespołu.

Osoba, która wylosowała kartę, ma za zadanie przedstawić hasło z karty używając wyłącznie gestów. Nie można używać słów, dźwięków ani rekwizytów.

Pozostali członkowie zespołu mają za zadanie odgadnąć hasło.

Czas na przedstawienie hasła wynosi maksymalnie 1 minutę.

Punktacja:

Za każde poprawnie odgadnięte hasło zespół otrzymuje 1 punkt.

Zwycięża zespół z największą liczbą punktów na końcu gry.

Zasady dodatkowe:

Gesty powinny być zgodne z ogólnie przyjętymi normami i nie mogą być obraźliwe.

W razie wątpliwości dotyczących hasła, osoba prowadząca grę może udzielić dodatkowych wyjaśnień.

Karty do gry:

- Media społecznościowe: Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Snapchat
- Życie nastolatków: randka, impreza, robienie selfie, pisanie SMS-ów, gra komputerowa

- Szkoła: lekcja matematyki, nauczyciel, pisanie sprawdzianu, przerwa, plecak
- Podróże: lot samolotem, pakowanie walizki, zwiedzanie muzeum, odpoczynek na plaży, jazda pociągiem
- Rozrywka: oglądanie filmu, czytanie książki, koncert, taniec, jazda na rowerze
- Czynności: bieganie, pływanie, skakanie, gotowanie, śpiewanie
- Zwierzęta: kot, pies, słoń, lew, małpa

Prowadzący zapisuje hasła na karteczkach samoprzylepnych i rozdaje grupom (po jednym hasle w ramach każdej kategorii).



Hasła powinny być czytelne, aby uczestnicy nie mieli problemu z ich odczytaniem.

**MŁODZIEŻOWY SAVOIR-
VIVRE W KONTAKTACH
Z RÓWIEŚNIKAMI ZE
SPECJALNYMI POTRZEBAMI
WYNIKAJĄCYMI
Z CAŁOŚCIOWEGO
ZABURZENIA POZNAWCZEGO
(SPEKTRUM AUTYZMU LUB
ZESPOŁU ASPERGERA)**

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Wykształcenie umiejętności właściwego zachowania się w kontaktach z osobami z całościowym zaburzeniem poznawczym (spektrum autyzmu).
- Zrozumienie specyfiki sytuacji osób ze spektrum autyzmu - poznanie ich potrzeb i barier.

- Kształtowanie postaw akceptacji, tolerancji i szacunku wobec różnorodności.
- Promowanie akceptacji różnorodności w grupie rówieśniczej.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie pracy grupowej „Mapy myśli” (20 min.)

Prowadzący dzieli klasę na 8 grup (po 3-4 osoby w każdym zespole).

Każda grupa otrzymuje dużą kartkę papieru i zestaw kolorowych markerów. Zadaniem grupy jest stworzenie mapy myśli na temat spektrum autyzmu.

Mapa każdego zespołu powinna zawierać informacje, które uczniowie posiadają z własnych doświadczeń - pierwsze skojarzenia dotyczące spektrum autyzmu, w tym zachowania charakterystyczne dla osób ze spektrum autyzmu, ich bariery, potrzeby. Grupy mogą również dodawać rysunki lub symbole, aby zilustrować swoje

pomysły. Ważne jest, aby mapa powstała w oparciu o własną wiedzę - uczniowie nie mogą korzystać z telefonów. Na tę część zadania grupy mają 10 minut.

Po zakończeniu zadania każda grupa zaprezentuje swoją mapę na forum klasy. Podczas prezentacji grupa opowiada o swoich wyborach i tłumaczy, dlaczego zamieściła na mapie konkretne informacje.

Prowadzący zapisuje na tablicy słowa kluczowe z map wszystkich zespołów, aby skatalogować pierwsze skojarzenia uczniów związane ze spektrum autyzmu - w ten sposób powstaje zbiorcza mapa myśli.

- Quiz Kahoot „Spektrum autyzmu w nauce, kulturze, popkulturze” (10 min.)

Uczniowie rozwiązują test składający się z 15 pytań, które nawiązują do sławnych osób ze spektrum autyzmu.

Załącznik nr 1

Po przeprowadzonym quizie prowadzący wraca do haseł zawartych w klasowej mapie myśli - jeśli pojawiły się tam stwierdzenia dotyczące „niższej inteligencji”, „niepełnosprawności intelektualnej”, „mniejszych możliwości” to jest to odpowiedni moment na konfrontację z historią ikon nauki i kultury.

Prowadzący wyświetla również formalną definicję spektrum autyzmu i omawia, czym jest zaburzenie poznawcze. *Załącznik nr 2*

- Podsumowanie w formie prezentacji zasad savoir-vivre w codziennych kontaktach z osobami ze spektrum autyzmu - „Dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z nastolatkami z całościowymi zaburzeniami poznawczymi”. (10 min.) *Załącznik nr 3*

Prowadzący prezentuje grupie podstawowe zasady, które ułatwią komunikację z osobami ze spektrum autyzmu. W formie debaty grupowej młodzież omawia każdą z 10 zasad zastanawiając się nad możliwością jej wprowadzenia w codzienne życie klasy.



2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Ćwiczenie praktyczne w grupach (20 min.)

Prowadzący dzieli klasę na 6 grup (po 4-5 osób). Każdy zespół otrzymuje 10 zdań, które musi przeredagować, tak aby były one zrozumiałe dla osoby ze spektrum autyzmu. Na tę część zadania grupy mają 10 min.

Następnie prowadzący wyświetla na tablicy zdania, które otrzymały grupy i każdy z zespołów prezentuje swoje propozycje. (10 min.) *Załącznik nr 4*

- Debata grupowa - „Zasady w naszej klasie” (10 min.)

Uczniowie w formie odwróconej burzy mózgów tworzą zasady obowiązujące w ich społeczności, tak aby była ona inkluzyjna dla osób ze specjalnymi potrzebami wynikającymi z całościowego zaburzenia poznawczego.

Powstaje plakat, który uczniowie zamieszczają w widocznym miejscu w ich sali lub sali nauczyciela będącego wychowawcą.

- Dyskusja w jaki sposób nowe technologie mogą ułatwić życie osobom ze spektrum autyzmu (5 min.)

Prowadzący wyświetla uczniom film „How AI is Helping Autistic People” (3 min.):

www.youtube.com/watch?v=ef7_d2dbM7A

Uwaga: Film w wersji anglojęzycznej, istnieje możliwość ustawienia napisów w języku polskim (ustawienia -> napisy -> przetłumacz automatycznie -> język polski).

Po filmie uczniowie w formie krótkiej debaty zastanawiają się w jaki sposób AI może pomóc w zapewnieniu dostępności osobom z zaburzeniami poznawczymi?

- Podsumowanie dwugodzinnego bloku w formie określenia 5 najważniejszych zasad dla osób ze spektrum autyzmu (5 min.).

ZAŁĄCZNIK NR 1

Quiz Kahoot „Spektrum autyzmu w nauce, kulturze, popkulturze”

- Pytanie nr 1: Twórca teorii względności, Noblista, ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Albert Einstein

- Pytanie nr 2: Znana amerykańska zootechnik, autorka i wykładowczyni ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź Temple Grandin

- Pytanie nr 3: Amerykański ekonomista, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, który ujawnił, że ma diagnozę Zespołu Aspergera to:

Poprawna odpowiedź: Vernon L. Smith

- Pytanie nr 4: Reżyser filmowy, telewizyjny, scenarzysta i producent uznawany za jednego z najbardziej wpływowych twórców filmowych w historii kina ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Alfred Hitchcock

- Pytanie nr 5: Wybitny aktor teatralny, filmowy i telewizyjny, zdobywca dwóch Oscarów i dwóch EMMY ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Anthony Hopkins

- Pytanie nr 6: Przedsiębiorca, dyrektor generalny i techniczny w SpaceX oraz dyrektor generalny i główny architekt w Tesla Inc., uważany za osobę ze spektrum autyzmu:

Poprawna odpowiedź: Elon Musk

- Pytanie nr 7: Matematyk, informatyk i wojskowy, jeden z pionierów informatyki i sztucznej inteligencji ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Alan Turing

- Pytanie nr 8: Fizyk, astronom, matematyk, filozof, alchemik, bibliista i historyk, uznawany za jednego z najwybitniejszych naukowców wszech czasów, odkrył prawo powszechnego ciężenia ze spektrum autyzmu:

Poprawna odpowiedź: Isaac Newton

- Pytanie nr 9: Kompozytor i wirtuoz gry na instrumentach klawiszowych, zaliczany do trójki tzw. „klasyków wiedeńskich”, uważany za osobę ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Wolfgang Amadeusz Mozart

- Pytanie nr 10: Wybitny artysta, jeden z głównych przedstawicieli pop-artu, uważany za osobę ze spektrum autyzmu to:

Poprawna odpowiedź: Andy Warhol

ZAŁĄCZNIK NR 2

Spektrum autyzmu to szerokie pojęcie, które obejmuje zaburzenia charakteryzujące się występowaniem nieprawidłowości w zakresie zachowania, komunikacji, relacji społecznych i funkcji poznawczych. Mają one podłoże neurologiczne, jednak nie udało się do tej pory ustalić dokładnych przyczyn.

ASD w różnym stopniu wpływa na jakość życia i funkcjonowanie w społeczeństwie dzieci oraz osób dorosłych. W ich poprawie pomocna jest terapia.

W Europie spektrum autyzmu rozpoznaje się u 1 na 100 osób.

Liczba rozpoznawanych przypadków wzrasta od lat 90. ubiegłego wieku. Związane jest to usystematyzowaniem kryteriów diagnostycznych oraz większą świadomością społeczeństwa.



Objawy spektrum autyzmu to m.in.:

- trudności z wyrażaniem emocji;
- niezdolność do prowadzenia typowej rozmowy;
- brak komunikacji z otoczeniem (werbalnej i/lub niewerbalnej);
- niezdolność do zapoczątkowania interakcji;
- brak utrzymywania kontaktu wzrokowego;
- ograniczenia w rozumieniu i używaniu gestów;
- trudności w dostosowaniu zachowania do danej sytuacji;
- trudności w wyobrażaniu sobie sytuacji (a przez to m.in. nieumiejętność uczestniczenia w grupowych aktywnościach);
- brak zainteresowania rówieśnikami i otoczeniem;
- przywiązanie do rutyny;
- brak reakcji na polecenia;

- trudności w planowaniu działań;
- pojawienie się stresu i negatywnych emocji na zmiany w obowiązującym wcześniej schemacie działań;
- schematyczne myślenie;
- nietypowe zainteresowania;
- szczególne przywiązanie do niektórych przedmiotów;
- brak reagowania uśmiechem i radością w sytuacjach społecznych;
- brak złożonych zachowań społecznych (czyli łączenia spojrzenia, mimiki, tonu głosu i gestów);
- problemy sensoryczne (np. nadwrażliwość dotykowa, nadwrażliwość na dźwięki);
- unikanie kontaktu fizycznego;
- wzmożona reaktywność na bodźce (np. zafascynowanie niektórymi zapachami).

ZAŁĄCZNIK NR 3

Dekalog zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych z nastolatkami z całościowymi zaburzeniami poznawczym

- Mów prostym językiem.

Unikaj przerośni, sarkazmu, ironii, metafor, wypowiedzi wieloznacznych, przysłów, powiedzeń - mogą zostać odebrane dosłownie lub być niezrozumiałe, np. dla osoby ze spektrum autyzmu nie zrozumiałe może być stwierdzenie: „Skoczmy na miasto”, zamiast tego użyj po prostu „Po szkole pojedźmy autobusem do centrum miasta”.

- Jasno wyrażaj swoje oczekiwania.

Mów konkretnie, czego oczekujesz. Nie używaj ogólników. Powiedz jasno, co chcesz, żeby było wykonane np. „Proszę, wyjdź z psem na spacer” zamiast „Trzeba wyjść z psem na spacer”.

- Używaj tak zwanych komunikatów pozytywnych.

Zamiast zakazów używaj poleceń, np. „Nie bujaj się na krześle” zastąp „Usiądź prosto na krześle”. Warto również podać argument popierający prośbę, np. „Usiądź prosto

na krześle, bo się jak przechyliš się zbyt mocno upadniesz i się uderzysz w głowę”.

- Postaw na komunikaty werbalne.

Komunikuj czego oczekujesz. Osoby w spektrum mają często trudności z odczytywaniem emocji z twarzy lub zrozumieniem gestów. Nie oczekuj, więc że osoba w spektrum domyśli się, jaki masz nastrój lub co czujesz i tym bardziej czego od niej oczekujesz. Musisz to jasno wyrazić - po prostu powiedzieć.

- Zwracaj uwagę na otoczenie.

Pamiętaj, że osoby ze spektrum autyzmu często mogą przejawiać nadwrażliwość sensoryczną. Oznacza to, że hałas, światło lub inne bodźce mogą wywołać u nich reakcję nieadekwatną do sytuacji. Osoby ze spektrum nie robią tego specjalnie - stres wywołany sytuacją przekłada się na wybuch agresji, krzyk. Nie wyśmiewaj osoby ze spektrum autyzmu w takiej sytuacji, okaż wyrozumiałość i postaraj się zniwelować czynnik wywołujący strach.

- Unikaj dygresji.

Trzymaj się tematu rozmowy i nie wprowadzaj wielu wątków.

- Dotrzymuj obietnic.

Osoby ze spektrum autyzmu potrzebują stabilności. Dla osób bez barier 5 minut spóźnienia nie stanowi dużego problemu, ale w przypadku osoby ze spektrum autyzmu spóźnienie lub zmiana miejsca spotkania może wywołać bardzo duży stres. Dlatego pamiętaj, żeby w razie czego poinformować o ewentualnych zmianach stosownie wcześniej.

- Nie bierz wszystkiego do siebie.

Osoby w spektrum często wyrażają wprost swoje myśli i oceny. Ich komentarze mogą być odbierane jako nietaktowne i niegrzeczne. Pamiętaj jednak, że nie jest ich celem sprawienie Ci przykrości, a jedynie mają one problemy ze zrozumieniem norm społecznych (na tym właśnie polega zaburzenie poznawcze - osoba ze spektrum uczy się interakcji społecznych tak jak Ty, np. języków obcych). Dla osoby ze spektrum autyzmu naturalnym jest powiedzenie, że wyglądasz brzydko lub grubo. Nie traktuj tego jako ataku - spokojnie wytłumacz, że takie komentarze sprawiają Ci przykrość i ich sobie nie życzysz.

- Bądź cierpliwy.

Osoby ze spektrum autyzmu czasem potrzebują więcej czasu, aby coś powiedzieć lub udzielić odpowiedzi.

Zniecierpliwienie może sprawić, że wycofają się z kontaktu, dlatego postaraj się zachować cierpliwość. Daj osobie ze spektrum więcej czasu na decyzję.

- Wybiegaj myślami do przodu.

Postaraj się myśleć perspektywicznie. Zmiany, bodźce - już wiesz, że są dla osób ze spektrum autyzmu trudne do zaakceptowania, szczególnie gdy dzieją się nagle. Dlatego też postaraj się planować wydarzenia tak, aby zminimalizować ryzyko zmiany. Plan podaj w formie pisemnego harmonogramu. Upewnij się, że osoba ze spektrum wie gdzie i o której powinna się zjawić. Na bieżąco informuj o zmianach.



ZAŁĄCZNIK NR 4

1. Ta impreza była tak epicka, że aż szczęka opada.
2. Kiedy zobaczyłem te oceny, pomyślałem, że trzeba zrobić coś na miarę rewolucji francuskiej.
3. Nauczycielka zadała tyle pracy domowej, że można by nią zasypać całą szkołę.
4. Kiedy Michał powiedział ten żart, wszyscy wybuchnęli śmiechem jak fontanna.
5. Anka chodzi z głową w chmurach, jakby była w jakimś innym świecie.
6. Ten film był tak nudny, że nawet mój telefon przeszedł w tryb nocny.
7. Kiedy zobaczyłem te ceny, pomyślałem, że lepiej od razu wyjechać na Alaskę.
8. Moja mama mówiła tak długo, że zdążyłem przeskrolować całego Fejsa.
9. Siedzimy z kumplami i gadamy o wszystkim i o niczym, jakbyśmy byli filozofami.

10. Zrobiłem taki bałagan w pokoju, że nawet archeolog by się zgubił.
11. Ta lekcja była jak podróż przez pustynię, bez wody i z wielbłądem na plecach.
12. Na tej randce było tak niezręcznie, że nawet komary przestały gryźć.
13. Kiedy usłyszałem wynik, poczułem się, jakby mi ktoś podał lody z kaktusa.
14. Zakochałem się tak nagle, że nawet meteor spadający z nieba nie mógłby tego przewidzieć.
15. Szkoda, że nie mogę teleportować się na wakacje, bo już mam dosyć tej szkoły.
16. Kiedy zobaczyłem moją starą szkołę, poczułem się, jakbym wrócił do epoki dinozaurów.
17. To zadanie domowe jest tak skomplikowane, że mogłoby być pracą doktorską.
18. Mama tak głośno mnie wołała na obiad, że nawet sąsiedzi stali się głodni.

19. Kiedy ktoś mnie spytał o przyszłość, poczułem się, jakbym miał w rękach kryształową kulę.
20. Wiesz, ta sprawa jest tak tajemnicza, jakbyśmy rozwiązywali zagadkę Sherlocka Holmesa.
21. Mój nauczyciel geografii mógłby opowiadać o kamieniach jak o ekscytujących przygodach.
22. Zajęcia online są tak nudne, że nawet moja papuga przestała gadać.
23. Ten test był tak trudny, że można by go nazwać Mount Everestem egzaminów.
24. Przyjaciele są jak cukierki - nigdy nie wiesz, na co trafisz.
25. Czuję się jak w Matrixie, kiedy próbuję zrozumieć te wszystkie zasady matematyki.
26. Czasem moje życie przypomina grę w Tetrisa, wszystko musi idealnie pasować.
27. Na te wakacje to chyba zainwestuję w lot na Marsa, bo Ziemia mi się znudziła.

28. Kiedy ktoś mówił o swoim hobby, poczułem się jak w muzeum sztuki współczesnej.
29. Uczę się tak pilnie, że nawet Einstein by mi zazdrościł.
30. Moje notatki są tak kolorowe, że mogłyby konkurować z tęczą.
31. To była taka burza mózgów, że aż żarówki w głowach się popaliły.
32. Kiedy moja siostra śpiewa pod prysznicem, nawet syreny by się schowały.
33. Ten nowy serial wciągnął mnie jak czarna dziura wciąga materię.
34. Moja babcia ma takie historie, że można by zrobić z nich najlepszy scenariusz filmowy.
35. Czuję się jak superbohater, kiedy w końcu uda mi się zrozumieć lekcję chemii.
36. Kiedy widzę rachunki za zakupy, myślę, że lepiej byłoby przejść na dietę.
37. Ta gra komputerowa jest tak trudna, że potrzebuję GPS-a, żeby znaleźć drogę.

38. Moje życie to czasem taki chaos, że nawet tornado by się pogubiło.
39. Kiedy usłyszałem wyniki egzaminów, poczułem się jak w horrorze.
40. Ta nowa piosenka jest tak chwytliwa, że nawet mój kot zaczyna ją nucić.
41. Nauczycielka zadała nam takie zadanie, że musiałem konsultować się z NASA.
42. Moje sny są czasem tak dziwne, że nawet Freud by się pogubił.
43. To spotkanie było tak nudne, że miałem wrażenie, że czas stanął w miejscu.
44. Kiedy zobaczyłem swoją starą szkołę, pomyślałem, że wygląda jak z filmu grozy.
45. Moje życie to czasem taki cyrk, że czekam na klauna, który wyskoczy z szafy.
46. Ta matematyka jest jak labirynt, w którym zgubił się nawet Minotaur.

47. Kiedy ktoś mówi o swoim życiu uczuciowym, czuję się jak w operze mydlanej.
48. Ta książka jest tak nudna, że nawet kartki próbują uciec z niej same.
49. Zrobiłem taki porządek w pokoju, że nawet FBI by nie znalazło śladu po mnie.
50. Moje plany na przyszłość są tak wielkie, że nawet NASA mogłaby się czegoś nauczyć.
51. Kiedy w końcu dostałem 5 z matematyki, poczułem się jak zdobywca Nagrody Nobla.
52. Kiedy słyszę, jak ludzie opowiadają o swoich dietach, czuję się jak w programie kulinarnym.
53. Moje życie miłosne to taki rollercoaster, że nawet lunaparki by zazdrościły.
54. Ten wykład był tak nudny, że mogłem liczyć muchy na suficie.
55. Kiedy ktoś mówi o swoich problemach, czuję się jak terapeuta na emeryturze.

56. Moje wakacje były tak wspaniałe, że nawet pocztówki się rumieniają.
57. Kiedy słyszę te plotki, czuję się jak w redakcji tabloidu.
58. Moje notatki są tak uporządkowane, że można by je zamknąć w muzeum.
59. Ta pizza była tak smaczna, że nawet Włosi by bili brawo.
60. Kiedy mówię o swoich marzeniach, czuję się jak autor bestsellerów.

Powyższe zdania zostały wygenerowane przez ChatGPT 4o - zachęcamy do korzystania z algorytmów AI w celu przygotowania podobnych materiałów dla klasy.

MŁODZIEŻOWY SAVOIR-VIVRE W KONTAKTACH Z RÓWIEŚNIKAMI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI WYNIKAJĄCYMI Z CHOROBY PSYCHICZNEJ - DEPRESJI

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Zapoznanie uczestników z podstawowymi informacjami na temat depresji – jej objawami, przyczynami oraz wpływem na życie codzienne, a także ze skalą zjawiska.
- Wzmacnianie empatii wśród młodzieży oraz umiejętności rozumienia i wspierania rówieśników z depresją.
- Nauczanie odpowiednich form komunikacji i interakcji z osobami z depresją, aby unikać wywoływania dodatkowego stresu i nieprzyjemnych sytuacji.

- Pokazanie, jak ważne jest wsparcie ze strony rówieśników i jak je efektywnie okazywać.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie zapoznania klasy ze skalą zjawiska depresji wśród młodzieży (10 min.)

Prowadzący wyświetla uczniom wybrane dane z ogólnopolskich raportów dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. *Załącznik nr 1*

Następnie zadaje klasie pytania:

- Czy spodziewaliście się, że depresja może dotyczyć aż tylu Waszych rówieśników?
- Czy widzicie skalę problemu depresji?
- Czy znacie kogoś, kto mierzy się z depresją?
- Z jakimi wydarzeniami z ostatnich miesięcy/lat ma związek depresja? (z pandemią, wojną, inflacją, itp.)

- Burza mózgów (10 min.)

Prowadzący pyta uczniów o ich skojarzenia związane z depresją. Należy pamiętać, że na tym etapie zbierania pomysłów nie dokonuje się ich oceny.

Skojarzenia są zapisywane na tablicy podzielonej na trzy kategorie:

EMOCJE, ZACHOWANIE, STAN FIZYCZNY

Po zebraniu wszystkich skojarzeń prowadzący odnosi się do nich, prowadząc dyskusję z uczestnikami i wyjaśniając ich ewentualne wątpliwości.

Prowadzący zwraca szczególną uwagę na:

- różnice między depresją a „zwykłym smutkiem”, wskazując m.in. na fakt, że depresja jest długotrwała oraz obiera osobie z nią walczącej siłę fizyczną i psychiczną, wpływa na wykluczenie z kontaktów społecznych;
- różnorodność emocji w depresji, podkreślając, że nie jest to jedynie smutek,
- charakterystykę myślenia depresyjnego,

- wyjaśnienie tendencji samobójczych jako postrzeganego „wyjścia z pułapki”, co może być trudne do zrozumienia dla osób zdrowych,
- wpływ zaburzeń snu, koncentracji i uporczywych myśli depresyjnych na codzienne funkcjonowanie osoby z depresją,
- niebezpieczeństwo związane z brakiem apetytu, nadmiernym apetytem i używkami jako sposobami radzenia sobie z chorobą.

Podsumowaniem debaty jest określenie, iż depresja może być przesłanką do uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności.

W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, istnieje możliwość uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności z powodu choroby psychicznej, w tym depresji, jeśli spełnione są określone kryteria.

Orzeczenie o niepełnosprawności może zostać wydane, jeśli depresja znacząco wpływa na funkcjonowanie osoby w codziennym życiu, w szczególności na jej zdolność do pracy, nauki, samoobsługi czy pełnienia ról społecznych.

DEPRESJA = NIEWIDZIALNA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

- Praca w grupach „W jaki sposób okazywać wsparcie osobie z depresją” (15 min.)

Prowadzący tłumaczy uczniom jak ważne jest wsparcie osoby w depresji - słowa mają moc i ważne jest jak się zwracamy do drugiego człowieka, w szczególność gdy jest to osoba, która mierzy się z problemem depresji.

Następnie dzieli uczniów na 6 grup (po 4-5 osób w każdym zespole).

Każda grupa dostaje tabelkę POWIEDZ - NIE MÓW.
Załącznik nr 2

Zadaniem grupy jest skatalogowanie 10 wypowiedzi w ramach każdej z kategorii. Na tę część zadania zespoły mają 10 minut.

Następnie zespoły zaprezentują na forum klasy swoje propozycje i stworzą jedną tabelkę zawierającą wypracowane efekty.

- Podsumowanie (5 min.)

Jako podsumowanie prowadzący wyświetla klasie krótki filmik „Życie z depresją”: [youtube.com/watch?v=ZdhS8eDH7qA](https://www.youtube.com/watch?v=ZdhS8eDH7qA) (4:35)

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Debata grupowa „Mity o depresji” (10 min.)

Prowadzący wyświetla klasie 10 mitów dotyczących depresji. *Załącznik nr 3*

W formie dyskusji uczniowie omawiają każdy mit, zwracając szczególną uwagę na jego szkodliwość społeczną.

- Quiz Kahoot „Depresja w kulturze” (10 min.)
Załącznik nr 4

Prowadzący wyświetla grupie Quiz. Uczniowie odpowiadają na 15 pytań z wykorzystaniem telefonów.

Celem rozgrywki jest uświadomienie uczniów jak powszechnym zjawiskiem jest depresja, że może ona dotknąć każdego niezależnie od sytuacji, w której się znajduje.

Po zakończeniu rozgrywki prowadzący zadaje pytania grupie:

- Czy znacie inne przykłady bohaterów fikcyjnych, którzy mierzą się z depresją?
- Czy znacie przykłady osób sławnych, które chorują na depresję?
- Próba samobójcza - objawy kryzysu suicydalnego, postępowanie prewencyjne (10 min.)

Prowadzący w formie dyskusji z grupą kataloguje objawy kryzysu suicydalnego (poprzedzające samobójstwo).

Następnie omawia schemat postępowania w przypadku zauważenia kryzysu u kolegi/koleżanki z klasy. *Załącznik nr 5*

- Podsumowanie (10 min.)

Jako podsumowanie prowadzący wręcza uczestnikom ulotkę „Ważne adresy i kontakty”, zawierającą bazę miejsc, w których młody człowiek w kryzysie zdrowia psychicznego może poszukiwać wsparcia. *Załącznik nr 6*

ZAŁĄCZNIK NR 1

Dane z ogólnopolskich raportów dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

W kwietniu 2023 roku ukazał się raport Fundacji UNaweza pod tytułem „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Publikacja powstała na podstawie analizy wyników badania przeprowadzonego na próbie ponad 180 tys. osób młodych z Polski - w badaniu wzięli udział nastolatki i dzieci w wieku od 10 do 19 roku życia.

Wnioski, które zostały skatalogowane w raporcie podsumowującym pozwalają na jednoznaczną odpowiedź - zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w naszym kraju jest zagrożone, a respondenci mają dramatycznie niski poziom samooceny i wiary we własne możliwości.

Z wyników badania umieszczonych na stronie Fundacji UNaweza (<https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>) wynika, że **ponad 60% ankietowanych uczniów chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie, a stres dnia codziennego przerasta ponad 80% respondentów badania.**

Ponadto brak chęci do życia deklaruje prawie 40% dzieci i nastolatków w Polsce, zaś jedno dziecko na dziesięć podjęło próbę samobójczą.

Połowa uczniów ma niską samoocenę, średnio jedno dziecko na sześć się okalecza, blisko połowa z polskich nastolatków ma zaburzenia odżywiania, ponad 50% młodych ludzi cechuje brak motywacji do jakiegokolwiek działania, blisko 40% deklaruje „gorsze samopoczucie psychiczne” ...

Młodzi ludzie w Polsce są samotni, pełni obaw o dzień jutrzejszy, przekonani o własnej niemocy. Z badania wyłania się obraz pokolenia w kryzysie psychicznym, który spotęgowała pandemia COVID-19 oraz wybuch konfliktu zbrojnego na Ukrainie. Dzieci i młodzież nie mają przyjaciół, boją się konfrontacji z problemami dnia codziennego, są przekonani o porażce - niepowodzeniu szkolnym, prywatnym.

Z kolei z danych zgromadzonych z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka wynika, iż z powodu pandemii koronawirusa oraz wynikających z niej restrykcji wzrosła częstotliwość występowania leków, napięcia oraz samotności wśród polskich nastolatków.

Raport „Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej”, przytoczony w preambule do badania wykonanego na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka, wykonany na początku pandemii (2021) przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii głosi, iż aż **3 na 4 polskich nastolatków martwi się o swoją przyszłość, ponad 60% ma problemy ze snem, a 70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej.**

Z tego samego źródła wynika, iż aż 31% dzieci i młodzieży w Polsce jako główny nękający problem dnia codziennego wskazuje zdrowie psychiczne swoje i grupy rówieśniczej.



Z kolei z samej analizy na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka Ogólne wyodrębnić można wyniki związane z samopoczuciem psychicznym dzieci i młodzieży, które wskazują, że około 14% uczniów w Polsce wymaga znaczącej interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym.

Analogiczne dane można znaleźć na stronie Fundacji Nie Widać Po Mnie, gdzie przeczytać możemy, iż według analizy UNICEF z 2021 roku u ponad 10% dzieci w wieku 10-17 lat w Polsce (10,8%) występowały różne formy zaburzeń psychicznych. Było to łącznie ponad 409 tys. osób, a Narodowy Fundusz Zdrowia podaje jeszcze większą liczbę młodych ludzi, którzy w 2021 roku wymagali specjalistycznej opieki psychiatrycznej lub psychologicznej - ponad 630 tysięcy nastolatków.

Dane pokazują jak duża jest skala problemu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce. Specjalistycznej opieki z obszaru zdrowia psychicznego na początku pandemii wymagało ponad 15% polskich nastolatków. Jak podają organizacje pozarządowe działające na rzecz dobrostanu dzieci i młodzieży jest to nadal mocno niedoszacowana liczba - wielu młodych ludzi nie sięga po pomoc starając się samemu sprostać problemom dnia codziennego.

Wielomiesięczna izolacja, a następnie nowa „wojenna” rzeczywistość spowodowały lęk oraz zaburzenia emocjonalne i poznawcze u osób młodych.

Polscy nastolatkwie żyją pod presją osiągnięć szkolnych (tak zwane „podwójne roczniki”, trudności związane ze zdalnym nauczaniem i jego następstwami), boją się, że nie sprostają oczekiwaniom swoich opiekunów. Jednocześnie obawiają się wykluczenia w grupie rówieśniczej, wybuchu konfliktu zbrojnego.

Z Raportu Rzecznika Praw Dziecka wynika, iż polskie dzieci i nastolatkwie czują się samotni. Poczucie osamotnienia towarzyszy 12% dzieciom z klasy drugiej szkoły podstawowej, 23% z klasy szóstej szkoły podstawowej oraz aż 37% nastolatkom ze szkół ponadpodstawowych. Problem ten zauważa u swoich dzieci jedynie 17% rodziców.

ZAŁĄCZNIK NR 2

<i>POWIEDZ</i>	<i>NIE MÓW</i>

Przykładowe uzupełnienie tabeli

<i>POWIEDZ</i>	<i>NIE MÓW</i>
Jestem przy Tobie.	Nie przesadzaj!
Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.	Inni mają gorzej!
Nie zostawię Cię.	Myśl pozytywnie.
Jak mogę Ci pomóc?	Będzie dobrze.
Jestem przy Tobie.	Może pobiegaj, wyjdź na dwór.
Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.	Ogarnij się.
Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?	Weź się w garść.
Widzę, że Ci ciężko.	Przejdzie Ci.
Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.	Weź się za naukę
	Znów zaczynasz?
	Nic Ci nie będzie.

ZAŁĄCZNIK NR 3

10 mitów dotyczących depresji

1. Mit: Depresja to po prostu smutek.

Fakt: Depresja to poważne zaburzenie psychiczne, które wykracza daleko poza zwykłe uczucie smutku. Obejmuje długotrwałe uczucie beznadziejności, zmęczenia, utraty zainteresowania i inne objawy, które mogą poważnie wpływać na codzienne funkcjonowanie.

2. Mit: Depresja jest oznaką słabości.

Fakt: Depresja jest chorobą, a nie oznaką słabości. Może dotknąć każdego, niezależnie od siły woli czy charakteru.

3. Mit: Osoby z depresją powinny po prostu „wziąć się w garść”.

Fakt: Depresja wymaga leczenia, a sama siła woli często nie wystarcza. Terapia, leki i wsparcie są często niezbędne do poprawy stanu zdrowia.

4. Mit: Depresja to choroba wymyślona, by uzyskać uwagę lub usprawiedliwienie.

Fakt: Depresja jest uznana przez środowisko medyczne za realne i poważne schorzenie psychiczne.

5. Mit: Depresja dotyczy tylko dorosłych.

Fakt: Depresja może dotknąć osoby w każdym wieku, w tym dzieci i nastolatków. Dużym niezauważalnym społecznie problemem jest też depresja seniorów.

6. Mit: Ludzie z depresją zawsze wyglądają na smutnych.

Fakt: Osoby z depresją mogą maskować swoje objawy i na zewnątrz wydawać się w porządku, mimo że wewnętrznie cierpią.

7. Mit: Depresję można wyleczyć samodzielnie bez pomocy specjalistów.

Fakt: Samodzielne radzenie sobie z depresją jest trudne i często niemożliwe. Profesjonalna pomoc jest kluczowa w skutecznym leczeniu.

8. Mit: Depresja jest wynikiem złych decyzji życiowych.

Fakt: Depresja może mieć wiele przyczyn, w tym biologiczne, genetyczne, środowiskowe i psychologiczne. Nie jest to tylko kwestia decyzji życiowych.

9. Mit: Wszystkie osoby z depresją potrzebują leków.

Fakt: Nie każda osoba z depresją potrzebuje farmakoterapii. Niektórzy pacjenci mogą korzystać z psychoterapii, zmiany stylu życia lub innych metod leczenia.

10. Mit: Depresja zawsze prowadzi do samobójstwa.

Fakt: Choć depresja zwiększa ryzyko myśli i zachowań samobójczych, wiele osób z depresją nie doświadcza tego w ogóle i może prowadzić produktywne życie z odpowiednim leczeniem.

ZAŁĄCZNIK NR 4

Quiz Kahoot „Depresja w kulturze”

- Pytanie nr 1: W którym roku depresja została oficjalnie uznana za chorobę przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)?

Poprawna odpowiedź: 1980

- Pytanie nr 2: Który z poniższych pisarzy otwarcie pisał o swojej depresji?

Poprawna odpowiedź: Ernest Hemingway

- Pytanie nr 3: Który z poniższych filmów porusza temat depresji?

Poprawna odpowiedź: „Inside Out”

- Pytanie nr 4: Która z tych postaci muzycznych otwarcie mówiła o swojej depresji?

Poprawna odpowiedź: Kurt Cobain

- Pytanie nr 5: Która z tych książek opisuje walkę z depresją?

Poprawna odpowiedź: „Prozac Nation”

- Pytanie nr 6: Który z poniższych seriali porusza temat depresji?

Poprawna odpowiedź: „13 powodów”

- Pytanie nr 7: Która z poniższych osób zmarła w wyniku depresji?

Poprawna odpowiedź: Robin Williams

- Pytanie nr 8: Który z poniższych twórców cierpiał na depresję?

Poprawna odpowiedź: Vincent van Gogh

- Pytanie nr 9: Który z poniższych sportowców otwarcie mówił o swojej walce z depresją?

Poprawna odpowiedź: Michael Phelps

- Pytanie nr 10: Który z poniższych utworów muzycznych jest związany z tematem depresji?

Poprawna odpowiedź: „Smells Like Teen Spirit” – Nirvana

- Pytanie nr 11: Który z poniższych komików otwarcie mówił o swojej depresji?

Poprawna odpowiedź: Jim Carrey

- Pytanie nr 12: Który z poniższych dramatów teatralnych porusza temat depresji?

Poprawna odpowiedź: „Śmierć komiwojażera”

- Pytanie nr 13: Która z poniższych osób napisała autobiografię na temat swojej depresji?

Poprawna odpowiedź: Demi Lovato

- Pytanie nr 14: Która z poniższych gier wideo porusza temat depresji?

Poprawna odpowiedź: „Celeste”

- Pytanie nr 15: Który z poniższych pojęć jest najbliższej związany z depresją?

Poprawna odpowiedź: Anhedonia

ZAŁĄCZNIK NR 5

Schemat postępowania w przypadku zauważenia kryzysu suicydalnego u kolegi/koleżanki z klasy

1. Zachowaj spokój

Pamiętaj, że Twoja reakcja może wpłynąć na zachowanie osoby w kryzysie. Zachowaj spokój i staraj się nie wpadać w panikę.

2. Bezpieczne miejsce

Upewnij się, że Ty i osoba w kryzysie znajdujecie się w bezpiecznym miejscu, z dala od potencjalnych zagrożeń.

3. Podejdź z empatią

Podejdź do kolegi/koleżanki z troską i empatią. Wyraź swoje zaniepokojenie i chęć pomocy. Unikaj oceniania i krytykowania.

4. Zadawaj otwarte pytania

Zadawaj pytania typu „Jak się czujesz?” lub „Co się stało?”, aby osoba mogła otwarcie wyrazić swoje uczucia. Unikaj pytań sugerujących odpowiedzi.

5. Zapytaj bezpośrednio o myśli samobójcze

Nie bój się zapytać wprost: „Czy myślisz o zrobieniu sobie krzywdy?” Pytanie o myśli samobójcze nie nasila ryzyka, a może uratować życie.

6. Nie zostawiaj osoby samej

Jeśli podejrzewasz, że osoba jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, nie zostawiaj jej samej. Bądź z nią, aż do momentu uzyskania pomocy.

7. Powiadom odpowiednie osoby

Natychmiast powiadom nauczyciela, szkolnego psychologa lub inną zaufaną osobę dorosłą o sytuacji. Ich doświadczenie pomoże skutecznie zareagować.

8. Unikaj obietnic tajemnicy

Nie obiecuj, że zachowasz to w tajemnicy. Wyjaśnij, że musisz powiadomić odpowiednie osoby, aby mogły pomóc.

9. Zadbaj o swoje emocje

Rozmowa na temat samobójstwa może być emocjonalnie wyczerpująca. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o swoich uczuciach po całej sytuacji.

10. Kontynuuj wsparcie

Po uzyskaniu pomocy dla kolegi/koleżanki, nadal okazuj wsparcie. Często pytaj, jak się czuje, i bądź gotów wysłuchać. Regularne sprawdzanie może być bardzo pomocne w długoterminowym procesie zdrowienia.



ZAŁĄCZNIK NR 6

Ważne adresy i kontakty

- Telefon Zaufania Fundacji „Twarze Depresji”

22 290 44 42

- Całodobowa Linia Wsparcia Fundacji ITAKA

800 70 2222

- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji

(22) 594 91 00

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę”

116 111

- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 121 212

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gdyni:

58 622 22 22 interwencja@zps.net.pl

O INNYCH SPECJALNYCH POTRZEBACH (HIV A AIDS, „NIEWIDZIALNE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI” - ZESPÓŁ TOURETTE’A, EPILEPSJA)

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Podniesienie świadomości na temat HIV i AIDS.
- Rozwianie mitów i stereotypów związanych z HIV i AIDS.
- Przekazanie wiedzy na temat prewencji, diagnostyki i leczenia.
- Promowanie postaw empatii i wsparcia dla osób żyjących z HIV.

2 godzina lekcyjna:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat „niewidzialnych niepełnosprawności”, takich jak Zespół Tourette’a lub epilepsja.
- Nauka empatii i zrozumienia wobec rówieśników z „niewidzialnymi niepełnosprawnościami”.
- Wypracowanie odpowiednich zachowań i reakcji w codziennych kontaktach rówieśniczych z osobami z Zespołem Tourette’a lub epilepsją.
- Promowanie postaw akceptacji i wsparcia.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie grupowej gry „Two Truths and a Lie” (10 min.) *Załącznik nr 1*

Prowadzący wyświetla klasie 10 „trójek” - 2 fakty i 1 fałszywe stwierdzenie dotyczące HIV/AIDS (Załącznik nr 1). Zadaniem klasy jest wskazanie zdania fałszywego.

Celem krótkiej gry jest przekazanie podstawowych informacji dotyczących wirusa HIV oraz AIDS.

- Przedstawienie podstawowych faktów dotyczących wirusa HIV oraz ADIS w formie prezentacji (10 min.)
Załącznik nr 2

Prowadzący wyświetla Załącznik nr 2 zawierających podstawowe informacje o HIV i AIDS, w tym:

- Definicje: Wyjaśnienie, czym są HIV i AIDS, jakie są między nimi różnice.
- Sposoby zakażenia: Omówienie dróg zakażenia HIV (kontakt seksualny, krew, z matki na dziecko).
- Objawy i przebieg: Krótki opis najczęściej występujących objawów zakażenia wirusem HIV, ze szczególnym uwzględnieniem początkowego etapu choroby.
- Prewencja: Omówienie metod prewencji (prezerwatywy, regularne testowanie, profilaktyka przedekspozycyjna - PrEP).
- Leczenie: Krótkie wprowadzenie do dostępnych metod leczenia (antyretrowirusowe - ART).

- „Mity i fakty” (10 minut)

Prowadzący wyświetla klasie filmik „8 mitów na temat HIV”, cykl „z ludzką twarzą” produkcji WP (2:12):

youtube.com/watch?v=6nn4cRFs198

Po filmiku uczniowie w formie dyskusji omawiają stereotypy dotyczące HIV. *Załącznik nr 3*

- *Savoir-vivre* w kontaktach z osobami z wirusem HIV (5 min.) *Załącznik nr 4*

Prowadzący omawia w formie dyskusji grupowej 5 zasad obowiązujących w relacjach rówieśniczych z osobami z wirusem HIV. Zwraca szczególną uwagę na dyskrecję i zaufanie, którym obdarza nas osoba będąca nosicielem wirusa, gdy dzieli się tą informacją.

- Podsumowanie (5 min.) *Załącznik 5*

Na podsumowanie zajęć prowadzący wręcza wszystkim uczniom ulotkę „To może dotyczyć również mnie” (*Załącznik nr 5*), w której skatalogowane zostały ważne adresy z Trójmiasta, w których uczniowie mogą anonimowo i bezpłatnie wykonać test na wirusa HIV.

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w postaci krótkiej dyskusji czym są „niewidzialne niepełnosprawności”. (5 min.)

Prowadzący rozpoczyna debatę na forum klasy podając przykładową definicję „niewidzialnych niepełnosprawności”, np.:

Niewidzialne niepełnosprawności to schorzenia, zaburzenia i problemy zdrowotne, które nie są od razu widoczne dla otoczenia. Osoby z takimi niepełnosprawnościami mogą na pozór wyglądać na zdrowe, jednak zmagają się z różnymi trudnościami, które wpływają na ich codzienne życie.

Uczniowie podają przykłady chorób, dysfunkcji, zaburzeń poznawczych, które pomimo, że nie są widoczne „gołym okiem” mogą powodować wykluczenie społeczne z uwagi na bariery w codziennym funkcjonowaniu.

Przykłady: cukrzyca, otyłość, choroby nowotworowe, choroby neurologiczne, choroby psychiczne, padaczka, itp.

Następnie prowadzący informuje klasę, że w ramach warsztatu omówione zostaną, w szczególności Zespół Tourette'a oraz epilepsja (padaczka).

- Zespół Tourette'a - omówienie podstawowych informacji (10 min.)

Prowadzący rozpoczyna od przeprowadzenia krótkiej dyskusji na forum klasy, aby dowiedzieć się czy uczniowie znają objawy Zespołu Tourette'a, czy któryś z uczestników warsztatów zna osobę z Zespołem Tourette'a.

Następnie wyświetla film Polskiego Stowarzyszenia Syndrom Tourette'a „Zespół Tourette'a - fakty i mity” (8:29): [youtube.com/watch?v=Txj0LJxAtn8](https://www.youtube.com/watch?v=Txj0LJxAtn8)

Po filmie prowadzący nawiązuje do barier, z którymi mierzą się osoby z Zespołem Tourette'a, w formie dyskusji grupowej uczniowie wymieniają sytuacje, w których syndrom może stanowić przeszkodę w funkcjonowaniu, np. egzaminy, sytuacje formalne, wystąpienia publiczne, podróz zbiorowymi środkami transportu, itp.

- Młodzieżowy savoir-vivre w kontaktach z rówieśnikami z Zespołem Tourette'a (10 min.)

Prowadzący rozpoczyna od wyświetlenia uczniom dwóch krótkich spotów:

- AuroraFilmsPl „Vincent chce być sobą z syndromem Tourette'a - kampania społeczna” (1:00):

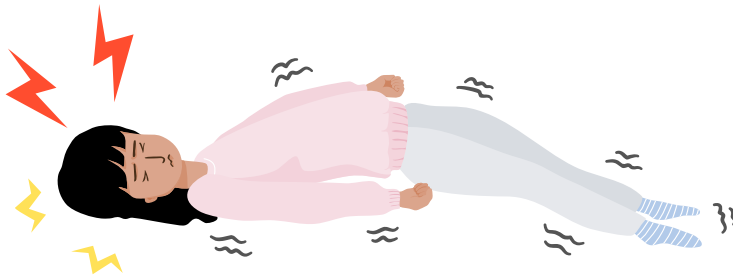
[youtube.com/watch?v=Oi4-Lp5FrdM](https://www.youtube.com/watch?v=Oi4-Lp5FrdM)

- Polskiego Stowarzyszenia Syndrom Tourette'a „Uważaj na słowa - kampania społeczna Akademii Tourette'a - Zespół Tourette'a” (1:00):

[youtube.com/watch?v=gQVqa0tLV2U](https://www.youtube.com/watch?v=gQVqa0tLV2U)

Po filmach w formie dyskusji uczniowie omawiają zasady postępowania w codziennych kontaktach z osobami z Zespołem Tourette'a (Załącznik nr 6).

- Epilepsja- omówienie podstawowych informacji oraz zasad savoir-vivre w kontaktach rówieśniczych (10 min.) *Załącznik nr 7*
- Podsumowanie dwugodzinnego bloku w formie debaty o niewidocznych niepełnosprawnościach i empatii, którą należy okazywać każdemu (5 min.).



ZAŁĄCZNIK NR 1

Zestawy do gry „Two Truths and a Lie”

Zestaw 1

HIV może być przenoszony przez kontakty seksualne.

HIV może być przenoszony przez ugryzienie komara.

HIV może być przenoszony przez transfuzję krwi.

Zestaw 2

Istnieje szczepionka chroniąca przed HIV.

HIV można zdiagnozować poprzez testy krwi.

HIV może być kontrolowany lekami antyretrowirusowymi.

Zestaw 3

HIV jest wirusem, który atakuje układ odpornościowy.

HIV można całkowicie wyleczyć.

AIDS jest zaawansowanym stadium zakażenia HIV.

Zestaw 4

HIV może być przenoszony z matki na dziecko podczas porodu.

HIV można zarazić się przez dzielenie się jedzeniem z osobą zakażoną.

HIV można zarazić się przez używanie wspólnych igieł do wstrzykiwań/tatuażu.

Zestaw 5

HIV można zarazić się poprzez seks oralny.

HIV można wykryć tylko poprzez testy laboratoryjne.

HIV może prowadzić do osłabienia układu odpornościowego.

Zestaw 6

Osoby z HIV mogą wieść długie i zdrowe życie przy odpowiednim leczeniu.

HIV zawsze prowadzi do AIDS w ciągu kilku lat.

Stosowanie prezerwatyw zmniejsza ryzyko zakażenia HIV.

Zestaw 7

Ślina nie jest materiałem zakaźnym w przypadku wirusa HIV.

HIV może być przenoszony przez kontakt z krwią osoby zakażonej.

HIV nie można wykryć we wczesnych stadiach zakażenia.

Zestaw 8

Test na nosicielstwo wirusa HIV można wykonać z krwi lub ze śliny.

HIV przenoszą zwierzęta - poprzez ugryzienie.

HIV można zarazić się poprzez stosunek płciowy bez zabezpieczenia.

Zestaw 9

PrEP to forma profilaktyki przedekspozycyjnej chroniącej przed HIV.

HIV może być przenoszony przez pot i łzy.

HIV można kontrolować za pomocą regularnego przyjmowania leków.

Zestaw 10

HIV może być przenoszony podczas karmienia piersią.

HIV można wyleczyć antybiotykami.

HIV można wykryć za pomocą testów użytku domowego.

Odpowiedzi:

Zestaw 1

Zdanie fałszywe: HIV może być przenoszony przez ugryzienie komara.

Zestaw 2

Zdanie fałszywe: Istnieje szczepionka chroniąca przed HIV.

Zestaw 3

Zdanie fałszywe: HIV można całkowicie wyleczyć.

Zestaw 4

Zdanie fałszywe: HIV można zarazić się przez dzielenie się jedzeniem z osobą zakażoną.

Zestaw 5

Zdanie fałszywe: HIV można wykryć tylko poprzez testy laboratoryjne.

Zestaw 6

Zdanie fałszywe: HIV zawsze prowadzi do AIDS w ciągu kilku lat.

Zestaw 7

Zdanie fałszywe: HIV nie można wykryć we wczesnych stadiach zakażenia.

Zestaw 8

Zdanie fałszywe: HIV przenoszą zwierzęta - poprzez ugryzienie.

Zestaw 9

Zdanie fałszywe: HIV można być przenoszony przetransmitować przez pot i łzy.

Zestaw 10

Zdanie fałszywe: HIV można wyleczyć antybiotykami.

ZAŁĄCZNIK NR 2

HIV (human immunodeficiency virus) to ludzki wirus niedoboru odporności, który atakuje głównie limfocyty T - komórki odpowiedzialne za funkcje związane z pobudzaniem odpowiedzi odpornościowej naszego organizmu. Wirus HIV rozwija się bardzo powoli, może minąć nawet wiele lat od zakażenia, kiedy da pierwsze widoczne objawy. Jednak jego rozwój od momenty zakażenia jest już nieustanny. Oznacza to, że wirusa HIV nie można wyleczyć. Można natomiast wspierać organizm i walczyć ze skutkami HIV, aby nie doprowadzić do wystąpienia AIDS (acquired immune deficiency syndrome) - zespołu nabytego niedoboru odporności.



Jak można zakazić się wirusem HIV?

Szacuje się, że około 90% zakażeń następuje drogą płciową - podczas seksu. Zakazić można się również poprzez kontakt z krwią osoby będącej nosicielem (używanie tej samej maszynki do golenia, strzykawki - np. przy braniu narkotyków) lub od matki (podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią kobieta może przekazać wirus swojemu dziecku).

Zakazić można się podczas każdego rodzaju aktywności seksualnej, tj.:

- podczas seksu oralnego bez chusteczki lateksowej (błona w jamie ustnej ma kontakt ze spermą, preejakulatem, wydzieliną z pochwy),
- podczas seksu waginalnego bez prezerwatywy - szczególnie ryzykowne dla kobiet, które mają dłuższy kontakt ze spermą, która po wytrysku bez użycia prezerwatywy pozostaje w pochwie,
- podczas seksu analnego przez prezerwatywy - szczególnie ryzykowne dla strony pasywnej (otarcia błony śluzowej odbytu i długi kontakt ze spermą).

**KAŻDY SEKS BEZ ZABEZPIECZENIA NIESIE
RYZYSKO ZAKAŻENIA, W SZCZEGÓLNOŚCI, JEŚLI
NIE ZNAMY DOBRZE PARTNERA LUB
PARTNERKI.**

Warto jednak pamiętać, że nawet, jeśli ufamy naszemu partnerowi to może on nie być świadomy nosicielstwa wirusa HIV.



Jak NIE można zakazić się wirusem HIV?

(https://aids.gov.pl/hiv_aids/jakniemoznazakzic/)

- HIV nie można zakazić się w taki sam sposób jak przeziębieniem lub grypą. HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie.

- Nie można zakazić się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt. Jak sama nazwa HIV mówi jest to LUDZKI (human) wirus upośledzenia odporności, czyli zakazić się nim można tylko od innego człowieka.
- Komary nie przenoszą HIV. Udowodniono to badając same komary, a także wykonując badania wśród osób mieszkających w miejscach, gdzie komary występują przez cały rok.
- Mieszkanie pod jednym dachem z osobą zakażoną HIV nie stwarza ryzyka przeniesienia zakażenia, pod warunkiem przestrzegania podstawowych zasad higieny: każdy z domowników powinien mieć własną szczoteczkę do zębów i maszynkę do golenia.
- Nie można zakazić się HIV poprzez dotykanie skóry osoby zakażonej, nawet, jeśli jest spocona (pot nie zawiera wirusa HIV, co wykazano w badaniach doświadczalnych). Łzy także nie zawierają HIV.
- Nie można zakazić się HIV poprzez korzystanie ze wspólnych sztućców, talerzy i innych naczyń, poprzez korzystanie ze wspólnej łazienki, czy ubikacji, podczas pływania w basenie, w teatrze, w kinie, w autobusie i tym podobnych miejscach.

Jak siebie chronić?

- Podczas seksu z osobą, co do której nie masz pewności, że jest zdrowa (a taką pewność daje tylko negatywny wynik testu na HIV) zawsze używaj prezerwatywy i chusteczek lateksowych - oralnych.
- Nigdy nie pożyczaj maszynki do golenia.
- Podczas seksu (w szczególności analnego) używaj lubrykantu - zapobieganie uszkodzeniu błony śluzowej.
- Jeśli używasz strzykawek, np. do podawania leków, to zawsze sprawdzaj czy opakowanie jest szczelnie zamknięte, nie używaj tej samej strzykawki wielokrotnie, a tym bardziej jej nikomu nie pożyczaj.
- Nie pożyczaj również nożyczek, cążek, obcinaczek do paznokci - to rzeczy prywatne.



Jak sprawdzić czy jestem pozytywny/a?

I. Testy laboratoryjne

Bezpłatne i anonimowe badania można wykonać w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych w całym kraju.

Takich punktów jest 26 - ich lokalizację można sprawdzić na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozmawiaj-o-hiv-zrob-test-na-hiv>.

Badanie można też wykonać prywatnie - w prywatnych punktach laboratoryjno-diagnostycznych. Wówczas cena wynosi od 30 zł do 60 zł.



Najważniejsze kwestie:

- Jak wygląda test?

Test wykonuje się na niewielkiej próbce krwi.

- Czy muszę być na czczo?

Nie, test na HIV można wykonać po jedzeniu.

- Czy muszę być pełnoletni/a?

Test można wykonać w pełni anonimowo, nie musisz podawać swojego wieku.

- Jak często wykonywać testy?

Eksperti polecają wykonanie test raz w roku (profilaktycznie), chyba, że odbyłeś/aś stosunek podwyższonego ryzyka, np. z osobą, której nie znasz. Wtedy również należy wykonać test (test może wykryć wirusa już po 14 dnia od sytuacji ryzykownej, w pełni efektywny jest po 2 miesiącach od zakażenia).

- Kiedy otrzymam wynik?

Szybkie testy dają wynik już po 15 minutach.

W przeciwnym wypadku na wynik musisz czekać do 7 dni.

- Jak mogę odebrać wynik?

W przypadku testu na HIV wynik można odebrać tylko osobiście.

- Czy nie trafię do żadnego „rejestru”?

Nie, wynik otrzymasz tylko Ty.

II. Test domowy

Test na wirusa HIV można również wykonać samodzielnie w domu.

Test wykonany w domu jest równie skuteczny (wiarygodny), co test wykonany laboratoryjnie.

Jedyna przewaga testu laboratoryjnego polega na tym, że pozwala na szybsze wykrycie zakażenia wirusem - testy laboratoryjne pozwalają wykryć zakażenie wirusem HIV już po upływie dwóch tygodni od zdarzenia, zaś testy domowe miarodajny wynik dadzą po około 3 miesiącach.

Test domowy pozwala na absolutną anonimowość - może być zamówiony on-line, jest skuteczny, bezpieczny, prosty w wykonaniu i stosunkowo niedrogi (jego koszt waha się od 30 do 120 zł).

Procedura wykonywania testu jest maksymalnie uproszczona, tak by każdy mógł wykonać go sam. Test można wykonać ze śliny lub z krwi. W opakowaniu umieszczona jest szczegółowa instrukcja postępowania, z którą trzeba się zapoznać. Należy pamiętać, że wiarygodność wyniku zależy od tego, czy test będzie wykonany poprawnie, czyli ściśle według zaleceń producenta.

W opakowaniu znajdują się wszystkie niezbędne do przeprowadzenia testu narzędzia. Samo przeprowadzenie badania zajmuje kilka minut. Przed rozpoczęciem pobierania próbki krwi należy dokładnie umyć i osuszyć ręce, a następnie rozmasować palec, z którego próbka będzie pobierana. Z urządzenia należy zdjąć zatyczkę, a szarą końcówkę testu przyłożyć do opuszki palca, aż pojawi się charakterystyczny „klik”. Ukryta w końcówce igła w niemal bezbolesny sposób robi niewielkie nakłucie. Następnie należy wycisnąć krew do probówki (należy całkowicie ją wypełnić). Zgodnie ze wskazówkami na ulotce należy odwrócić probówkę z krwią w stronę dołka testowego. Po tym jak cała krew się do niego przeleje,

należy dodać tam cztery krople odczynnika. Teraz pozostaje odczekać 15 minut.

Pamiętaj: Testy na HIV wykonują świadomi i dbający o siebie i najbliższych ludzie. Test należy również wykonać planując ciążę - stanowczo obalamy mit testowania jedynie wśród „grup ryzykownych”.

Mam pozytywny wynik, co dalej?

Przede wszystkim postaraj się zachować spokój.

- W pierwszej kolejności powtórz test - fałszywie dodatni wynik mogą dać również inne choroby przenoszone drogą płciową lub choroby autoimmunologiczne.
- Skontaktuj się też z lekarzem. Pamiętaj masz prawo do anonimowości.
- Rozpocznij leczenie.

Pozytywny wynik testu na HIV odbierają statystycznie w Polsce 3 osoby dziennie, 2 z nich to osoby młode (źródło: sexed.pl). Z powodu niskiej świadomości społecznej i braku kampanii promujących badania na HIV wiele osób żyje z nieświadomością nosicielstwa. Jest to

sytuacja o tyle niebezpieczna, ponieważ osoby te mogą zarazić innych.

Lepiej wiedzieć.

Życie osób z pozytywnym wynikiem na HIV (seropozytywnych) wygląda zupełnie normalnie. Można uprawiać seks - jeśli stosuje się odpowiednie leczenie i prezerwatywę, normalnie pracować, uczyć się i uprawiać sport. Należy jednak być pod stałą opieką lekarza.

HIV nie jest wyrokiem - dostępność odpowiednich leków pozwala na prowadzenie komfortowego i długiego życia.

Czy istnieją leki na HIV/AIDS?

HIV jest wirusem niewyleczalnym - umiemy łagodzić jego skutki, ale nie potrafimy w pełni wyleczyć osoby zakażonej.

Istnieją natomiast leki chroniące przed zakażeniem HIV, które można przyjąć profilaktycznie zarówno przed sytuacją ryzykowną (PrEP) jak i po (PEP).

- PEP

Skrót pochodzi od angielskiej nazwy „Post Exposure Prophylaxis”, co w tłumaczeniu na język polski oznacza profilaktykę poekspozycyjną.

PEP jest metodą leczenia, która może zapobiec zakażeniu (infekcji) wirusem HIV już po jego przeniknięciu do organizmu.

Oznacza to, że masz szansę zareagować po sytuacji niebezpiecznej! Warunek jest jeden: leczenie należy rozpocząć maksymalnie 48 godzin po potencjalnej infekcji.

- Na czym polega PEP?

Metoda polega na podawaniu leków antyretrowirusowych przez 4 tygodnie od „sytuacji niebezpiecznej”, czyli sytuacji, w której wirus HIV mógł przeniknąć do Twojego organizmu.

- Jaka jest skuteczność PEP?

Należy pamiętać, że PEP nie daje 100% skuteczności uniknięcia zarażenia wirusem HIV, ale jest ona bardzo wysoka w przypadku podania lekarstwa do 4 godzin po przeniknięciu wirusa do organizmu.

Dlatego tak ważne jest, abyś reagował/a! Od razu powiedz wychowawcy, psychologowi, lekarzowi, ekspertowi z telefonu zaufania, że podejrzewasz zakażenie. Na nic nie czekaj - liczy się każda minuta, nie masz czego się wstydzić. Walcz o swoje zdrowie.

- Kiedy zastosować PEP?

PEP zastosuj, gdy:

- zostałeś (zostałaś) wykorzystany (wykorzystana) seksualnie,
 - mogłeś (mogłaś) być narażony (narażona) na zakażenie HIV w trakcie kontaktu seksualnego, np. w trakcie seksu pękła lub zsunęła się prezerwatywa,
 - dzieliłeś (dzieliłaś) z kimś sprzęt do iniekcji narkotyków.
- Jak rozpocząć leczenie?

PEP jest metodą wykorzystującą leki przepisane na receptę. Oznacza to, że musisz zgłosić się po nie do lekarza. Jeśli jesteś niepełnoletni lub niepełnoletnia, to powinieneś być z opiekunem prawnym.

Jest jednak odstępstwo od tej normy. Jeśli istnieje ryzyko zakażenia lekarz nie może odmówić Ci leczenia - nawet jeśli nie pojawi się z Tobą osoba dorosła. Dzieje się tak, ponieważ jest to sytuacja zagrażająca Twojemu życiu.

Pamiętaj o jednym - PEP bezpłatnie otrzymasz jedynie w przypadku, gdy jesteś ofiarą gwałtu. W sytuacji, gdy uprawiałeś lub uprawiałaś seks z osobą, której nie znasz i nie zabezpieczaliśmy się w sposób właściwy koszty leczenia musi pokryć sam/sama.

PEP jest drogą metodą - jej koszt zaczyna się od 1500 zł i sięga nawet 5000 zł (cena zależy od miasta, placówki), dlatego dużo taniej i bezpieczniej jest stosować prezerwatywy, w szczególności, gdy planujemy współzycie z osobą, co do której nie mamy „pewności”.

PrEP

Skrót pochodzi od angielskiej nazwy „Pre-exposure Prophylaxis” co w tłumaczeniu na język polski oznacza profilaktykę przedekspozycyjną.

Metoda ta polega na przyjmowaniu leków, w celu profilaktyki zakażenia wirusem HIV. Lekarstwa należy przyjmować regularnie, ich cena wynosi około 180 zł (na miesiąc, do wydatków należy również doliczyć wizyty kontrolne u lekarza).

Dlaczego skoro istnieje lekarstwo to nie biorą go wszyscy?

Nie stwierdzono, co prawda poważnych działań niepożądanych po zastosowaniu terapii PrEP (poza bólami głowy i nudnościami), ale leczenie wiąże się ze stosunkowo dużymi wydatkami, wizytami lekarskimi, a przede wszystkim trudno określić jego skuteczność.

Leczenie jest, więc polecane, np. osobom, których partner ma HIV.



ZAŁĄCZNIK NR 3

STEREOTYPY

Masz HIV'a? - Na pewno ćpasz.

Masz HIV'a? - Pieprzysz się nie wiadomo z kim.

Masz HIV'a? - Jesteś gejem lub lesbijką.

Masz HIV'a? - Skoro nie wiesz skąd, to jesteś z patologicznej rodziny.

Masz HIV'a? - Bo nie zachowujesz higieny.

Masz HIV'a? - SZYBKO UMRZESZ.



ZAŁĄCZNIK NR 4

Savoir-vivre w kontaktach z osobami z wirusem HIV

1. Traktuj osoby żyjące z HIV z takim samym szacunkiem i godnością jak każdego innego. Unikaj litości czy nadmiernego współczucia. Mów osoba z wirusem HIV, osoba z HIV, a nie osoba cierpiąca na HIV.
2. Jeśli dowiesz się, że ktoś z Twoich znajomych jest pozytywny, to przede wszystkim nigdy go nie oceniaj. Pamiętaj, że wirusem HIV można zarazić się również wskutek gwałtu.
3. Jeśli wiesz, że ktoś jest nosicielem, to go wspieraj. Fakt, że podzielił się z Tobą tą wiadomością jest dowodem odwagi i zaufania jakim Cię obdarzył.
4. HIV nie zarazisz się podczas współdzielenia przestrzeni z osobą, która jest nosicielem. Możecie używać wspólnym sztućców, pić z jednej butelki. Nie zachowuj się nienaturalnie, nie obawiaj się.
5. Nie rozgłaszaj informacji o czyimś stanie zdrowia. Poszanowanie prywatności i poufności jest kluczowe. Informacja o zakażeniu HIV jest prywatną sprawą osoby zakażonej.

ZAŁĄCZNIK NR 5

To może dotyczyć również mnie...

- Szacuje się, że 70% nosicieli wirusa HIV żyje w nieświadomości zakażenia.
- Codziennie w Polsce 3 osoby dowiadują się, że są pozytywne.
- Nawet żyjąc nieryzykownie nie masz stuprocentowej pewności, że „to Cię nie dotyczy”.

Jedno jest pewne - lepiej wiedzieć.

**W Gdyni badanie - bezpłatne i anonimowe - wykonasz
w Punkcie Konsultacyjno - Diagnostycznym**

**ul. Powstania Styczniowego 1, budynek 8 Szpitala Morskiego,
gabinet 17, 81-519 Gdynia**

Na badanie możesz zapisać się on-line: <https://pkd.nakiedy.pl/>

Dostępnych jest wiele terminów, a test trwa tylko kilka minut.

Możesz podać fikcyjne imię, nazwisko i adres mailowy.



ZAŁĄCZNIK NR 6

Zasady postępowania w codziennych kontaktach z osobami z Zespołem Tourette'a

- Poświęć osobie z zaburzeniami mowy pełną uwagę. Nie przerywaj jej, ani nie kończ za nią zdań.
- Jeżeli masz trudności z jej zrozumieniem, nie przytakuj. Po prostu poproś o powtórzenie. W większości przypadków osoba ta nie będzie miała nic przeciwko powtórzeniu i doceni twój wysiłek w wysłuchanie tego, co ma do powiedzenia.
- Jeżeli nie jesteś pewien czy dobrze zrozumiałeś/aś, dla sprawdzenia możesz powtórzyć informację, np. „Jeśli dobrze rozumiem mam ...”
- Jeżeli pomimo prób nadal nie możesz zrozumieć danej osoby, poproś ją o napisanie na kartce tego, co chce powiedzieć, lub zaproponuj inny sposób ułatwienia komunikacji - najprościej jest skorzystać z telefonu.
- Ciche otoczenie ułatwia komunikację - jeśli jest to możliwe, to zaproponuj zmianę pomieszczenia, odejść kilka kroków od głośnego skupiska ludzi.

Nie dokuczaj, ani nie wyśmiewaj się z osoby z zaburzeniami mowy, nie przedrzeźniaj.

Możliwość skutecznego komunikowania się oraz poważne traktowanie jest ważne dla nas wszystkich, a osoba z zaburzeniami mowy wkłada ogrom wysiłku w przekazanie Ci informacji. Doceń to.



ZAŁĄCZNIK NR 7

Epilepsja to stan, który wymaga nie tylko odpowiedniej pomocy przedmedycznej, ale także zrozumienia i wsparcia społecznego. Kwestia pierwszej pomocy przedmedycznej to jedno (tutaj ważna jest ochrona głowy, niewkładanie niczego do ust, pozycja bezpieczna) my skupimy się kontaktach „społecznych”.

1. Po zakończeniu ataku osoba może czuć się zagubiona, zdezorientowana lub zawstydzona. W miarę możliwości, postaraj się zapewnić jej odosobnione i spokojne miejsce, gdzie będzie mogła dojść do siebie bez niepotrzebnego stresu i uwagi.
2. Podczas ataku padaczkowego może dojść do mimowolnego oddania moczu lub kału. Jeśli tak się stanie, pomóż tej osobie w sposób dyskretny i niekrępujący. Twoja empatia i delikatność w tej sytuacji są kluczowe.
3. Pamiętaj, że osoba z padaczką nie ma kontroli nad swoimi atakami. Nie wybiera ani czasu, ani miejsca ich wystąpienia. Atak padaczkowy nie jest wynikiem złej woli ani celowego działania. Dlatego ważne jest, abyś był empatyczny, pomocny i zachował spokój. Twoja postawa może znacząco wpłynąć na samopoczucie osoby, która doświadczyła ataku.

PRAWA OSÓB Z ORZECZENIEM O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Zapoznanie uczestników z podstawowymi informacjami na temat praw osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.
- Nabycie wiedzy dotyczącej Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych oraz innych aktów prawnych dotyczących praw osób z orzeczeniem o niepełnosprawności ratyfikowanych przez Polskę.
- Wzmacnianie empatii wśród młodzieży oraz umiejętności respektowania praw rówieśników o specjalnych potrzebach.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie dyskusji o prawach osób z niepełnosprawnościami (10 min.) *Załącznik nr 1*

Prowadzący wyświetla klasie listę najważniejszych międzynarodowych aktów prawnych dotyczących osób o specjalnych potrzebach ratyfikowanych przez Polskę (Załącznik nr 1).

Następnie inicjuje dyskusję na forum:

Każda osoba, także o specjalnych potrzebach – ma prawo do pełnego uczestnictwa i równych szans w życiu społecznym.

Na przestrzeni lat pojawiały się różne dokumenty, które normalizowały życie osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Jednym z najważniejszych dokumentów dotyczących praw człowieka, w tym również praw osób z orzeczeniem o niepełnosprawności jest Powszechna Deklaracja Praw Człowieka(1948). Prowadzący kieruje do grupy pytanie

dotyczące daty uchwalenia dokumentu - dlaczego rozpoczęto międzynarodową debatę o prawach człowieka w połowie ubiegłego wieku? (Na fakt ten wpłynęła oczywiście II Wojna Światowa i straty w ludziach, które spowodowała - kraje stanęły przed wyzwaniem ochrony swoich obywateli, stworzenia im równych i godnych warunków życia, tak aby każdy niezależnie od stanu swojego zdrowia mógł uczestniczyć w życiu społecznym i mieć wpływ na odbudowę powojennej rzeczywistości).

Prowadzący nawiązuje również do fragmentu Deklaracji: „Wszyscy ludzie rodzą się wolni i równi pod względem swej godności i swych praw. Są oni obdarzeni rozumem i sumieniem i powinni postępować wobec innych w duchu braterstwa.”.

W Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka nie ma zapisów dotyczących bezpośrednio osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - prowadzący może nawiązać do tego faktu, pokazując uczniom, że osoby o specjalnych potrzebach pod względem prawnym traktowane powinny być jak osoby bez barier. Obowiązkiem Państwa i jego obywateli jest stworzyć ku temu warunki.

- Gra „Prawda czy fałsz?” (5 min.) *Załącznik nr 2*

Przebieg gry:

- Uczniowie otrzymują karteczki z napisami „Prawda” oraz „Fałsz”.
- Prowadzący odczytuje jedno zdanie na raz - załącznik nr 2 zawiera 15 przykładowych stwierdzeń.
- Uczestnicy mają 5-10 sekund na podniesienie odpowiedniej kartki („Prawda” lub „Fałsz”).
- Po każdej rundzie prowadzący omawia poprawną odpowiedź i krótko wyjaśnia, dlaczego jest prawdziwa lub fałszywa.

Celem gry jest pokazanie uczniom podstawowych praw dotyczących osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

- Praca w grupach „Uprawnienia osób z orzeczeniem o niepełnosprawności wynikające z przepisów prawa polskiego” (20 min.) *Załącznik nr 3*

Prowadzący rozpoczyna od wyjaśnienia klasie, że w powszechnie obowiązujących aktach prawnych często funkcjonuje „przestarzałe nazewnictwo” - np. osoby niepełnosprawne, osoby niepełnosprawne umysłowo,

osoby chore psychicznie. Wynika to z faktu, że część dokumentów była tworzona jeszcze w ubiegłym wieku, zaś nowsze akty prawne nie zawsze zostały sporządzone zgodnie z obecnie stosowanymi zasadami. W tym celu prowadzący wyświetla klasie krótki film Biura Rzecznika Praw Obywatelskich „Język który nie wyklucza. 10 lat Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych w Polsce” (1:47)

[youtube.com/watch?v=ihmz371-10g](https://www.youtube.com/watch?v=ihmz371-10g)

Po filmie prowadzący przypomina uczniom:

- Zamiast „osoba niepełnosprawna” mówimy „osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności” (lub w codziennej rozmowie: „osoba z niepełnosprawnością”).
- Zamiast „upośledzony umysłowo” mówimy „osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności intelektualnej” (lub w codziennej rozmowie „osoba z niepełnosprawnością intelektualną”).
- Zamiast „cierpiący na depresję/AIDS/HIV” mówimy „osoba z depresją/AIDS/HIV”.

- Zamiast „autystyk/down” mówimy „osoba ze spektrum autyzmu (lub osoba w spektrum autyzmu)/osoba z Zespołem Downa”.
- W przypadku osób niesłyszących dopuszczalne jest używanie w piśmie określenia Głuchy (pamiętaj o wielkiej literze!).

Na część związaną z przypomnieniem zasad językowych wobec osób z orzeczeniem o niepełnosprawności prowadzący przeznaczają około 5 minut. Następnie dzieli klasę na 5 grup (po 5-6 osób w każdej). Każdy zespół otrzymuje krótką informację dotyczącą jednego z 6 obszarów życia (Załącznik nr 3):

1. Edukacja, w tym szkolnictwo wyższe
2. Komunikacja/podróż, w tym parkowanie
3. Kultura fizyczna i sport
4. Kultura i sztuka
5. Podatki i wybory

Zadaniem grup jest skatalogować 10 najważniejszych informacji dotyczących praw osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, które normują wskazany zespółom

aspekt życia. Uczniowie mogą korzystać z telefonów komórkowych - ich zadanie polega na znalezieniu w Sieci praktycznych informacji prawnych. Na tę część zadania zespoły mają 10 minut.

Następnie każdy z zespołów prezentuje efekty pracy na forum klasy.

Prowadzący zapisuje na tablicy najważniejsze prawa/zasady wybrane przez grupy, które są podstawą do dyskusji na forum klasy - czy prawo polskie zabezpiecza podstawowe potrzeby osób z orzeczeniem o niepełnosprawności? (5 min.).

- Podsumowanie (5 min.)

Jako podsumowanie pierwszej godziny zajęć lekcyjnych prowadzący wyświetla klasie film „Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych - Rzecznik Praw Obywatelskich” (5:31)

[youtube.com/watch?v=y-B4YhYzV24](https://www.youtube.com/watch?v=y-B4YhYzV24)

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Dodatkowe uprawnienia pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności (15 min.)

Prowadzący wprowadza uczniów w temat praw osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w kontekście prawa pracy - nawiązuje do faktu, iż część z uczestników być może już rozpoczęła dodatkową pracę, część planuje jej poszukać. W ramach swoich obowiązków zawodowych mogą współpracować z osobami o specjalnych potrzebach wynikających z posiadania orzeczenia o niepełnosprawności.

Aby stworzyć inkluzywne środowisko, zgrany zespół, który wspólnie realizuje cele warto jest zapoznać się z „przywilejami” (prawami), które dotyczą osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Następnie prowadzący wyświetla klasie krótki film EY Polska (firma rynku usług profesjonalnych obejmujących m.in. usługi audytorskie, doradztwo podatkowe, consulting) prezentujący program „Poziom Wyżej Bez Barrier” - „Niezwyciężeni – Poziom Wyżej Bez Barrier” (4:11)

youtube.com/watch?v=Ttf5WbOX8Mw

Po filmie prowadzący inicjuje dyskusję na forum klasy:

- Jakie są „zyski” dla firmy wynikające z zatrudnienia osób z orzeczeniem o niepełnosprawności?
- Jakie są „zyski” dla pracowników z orzeczeniem o niepełnosprawności, którzy mogą rozwijać się zawodowo?

Propozycje klasy zapisywane są na tablicy:

ZYSKI DLA FIRMY :

ZYSKI DLA PRACOWNIKA:



Następnie prowadzący porusza temat dostosowania stanowiska pracy do specjalnych potrzeb pracownika z orzeczeniem o niepełnosprawności, zadaje pytania klasie jakie warunki powinno spełniać stanowisko pracy? Jakie uproszczenia/dostosowania powinny zostać wprowadzone?

Jako podsumowanie wątku dotyczącego dodatkowych uprawnień osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w kontekście życia zawodowego prowadzący wyświetla film Państwowej Inspekcji Pracy - „Dodatkowe uprawnienia pracownika niepełnosprawnego” (3:29):

[youtube.com/watch?v=j2HX4OB5ceI](https://www.youtube.com/watch?v=j2HX4OB5ceI)

- Edukacja osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (15 min.)

Jako punkt wyjścia do dyskusji prowadzący pokazuje klasie filmik UMCS „Życie akademickie oczami osób z niepełnosprawnościami” (10:19):

[youtube.com/watch?v=ApyR6VjqFYY](https://www.youtube.com/watch?v=ApyR6VjqFYY)

Po filmie przytacza grupie statystyki dotyczące edukacji osób z orzeczeniem o niepełnosprawności:

W roku akademickim 2022/23 w uczelniach kształciło się 20,9 tys. osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (1,7% ogólnej liczby studentów), a ukończyło je 5,4 tys. osób (1,8% ogólnej liczby absolwentów) (GUS: „Osoby niepełnosprawne w 2022 r.”).

Następnie klasa dyskutuje na temat praw osób z niepełnosprawnościami do edukacji:

- Czy są one respektowane?
- Jakie są bariery osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w dostępie do edukacji?
- Jakie są nadzieje, które osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności pokładają w edukacji?
- Jakie wrażenia wzbudza w Was film dotyczący życia akademickiego osób z orzeczeniem o niepełnosprawności?



- Praca w grupach „Prawa uczniów z orzeczeniem o niepełnosprawności w naszej szkole” (5 min.)

Prowadzący dzieli klasę na czteroosobowe grupy, których zadaniem jest stworzenie Dekalogu Praw Uczniów z Orzeczeniem o Niepełnosprawności w Naszej Szkole.

Każda grupa na 5 minut na opracowanie 10 zasad, które unormują kwestię edukacji osób o specjalnych potrzebach w szkole - uczniowie powinni zwrócić uwagę zarówno na dostępność architektoniczną, jak i na poprawne relacje rówieśnicze.

- Podsumowanie (5 min.)

W ramach podsumowania dwugodzinnego bloku każda z grup prezentuje zasady jakie opracowała w formie Dekalogu Praw Uczniów z Orzeczeniem o Niepełnosprawności.

Powstaje zbiór praw uczniów o specjalnych potrzebach, który dana klasa może przekazać Samorządowi Uczniowskiemu i przyczynić się do stworzenia środowiska szkolnego przyjaznego włączeniu społecznemu ponad podziałami.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Lista najważniejszych międzynarodowych aktów prawnych dotyczących osób o specjalnych potrzebach ratyfikowanych przez Polskę

Akty prawne, zarówno ONZ jak i Unii Europejskiej, wielokrotnie potwierdzają prawo osób z niepełnosprawnością do korzystania z wszystkich praw na równi z osobami pełnosprawnymi.

Z dokumentów dotyczących osób z niepełnosprawnością wynika wprost, że wszelka dyskryminacja tych osób stanowi naruszenie praw człowieka. Co bardzo istotne, osoby z niepełnosprawnością mają prawo do otrzymywania potrzebnego wsparcia w swoim lokalnym środowisku bez przymusowej segregacji i izolacji.

W działalności ONZ inicjatywy na rzecz osób z niepełnosprawnością zajmują ważne miejsce. Szczególne znaczenie tych działań to z jednej strony ich pionierski charakter w ustawodawstwie międzynarodowym, z drugiej zaś strony – globalny zasięg oddziaływania.

Do najważniejszych należą:

– *Deklaracja Praw Osób z Upośledzeniem Umysłowym* z 1971 r., która podkreślała, iż osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają te same prawa co inni ludzie, oraz ustanawiała specjalne prawa dla tych osób, wynikające z ich potrzeb;

– *Deklaracja Praw Osób Niepełnosprawnych* z 1975 r. potwierdzająca, że osoby z niepełnosprawnością mają takie same prawa obywatelskie i polityczne jak inni ludzie;

– *Deklaracja Praw Osób Głuchych i Niewidomych* z 1979 r.;

– *Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego* z 1976 r., ustanawiająca rok 1981 *Międzynarodowym Rokiem Osób Niepełnosprawnych*. W tym roku powstały międzynarodowe, regionalne i krajowe plany działania na rzecz osób z niepełnosprawnością, przewidujące podjęcie działań na rzecz wyrównania szans, leczenia, rehabilitacji i zapobiegania niepełnosprawności;

– *Światowy Program Działań na rzecz Osób Niepełnosprawnych*, przyjęty na mocy rezolucji Zgromadzenia Ogólnego ONZ z 3 grudnia 1982 r. Dziesięć lat później dzień 3 grudnia został uznany przez ONZ za *Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych*;

- *Zasady Tallińskie* z 1989 r., dotyczące edukacji i zatrudniania osób z niepełnosprawnością przez instytucje rządowe oraz na wszystkich poziomach władzy publicznej w celu wyrównania szans niepełnosprawnych;
- *Zasady Ochrony Osób Cierpiących na Choroby Psychiczne oraz Poprawy Opieki Zdrowotnej w tym Zakresie* z 1991 r.;
- ***Konwencja Praw Osób Niepełnosprawnych, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 r.***

Konwencja to pierwszy w XXI wieku akt prawa międzynarodowego, określający prawa osób z niepełnosprawnością.

Konwencja wymienia główne zasady, na których się opiera, ustala istotne definicje oraz przedstawia obszerny katalog praw osób z niepełnosprawnością.

Konwencja wymienia następujące zasady:

„a) poszanowanie przyrodzonej godności, autonomii osoby, w tym swobody dokonywania wyborów, a także poszanowanie niezależności osoby;

b) niedyskryminacja;

c) pełny i skuteczny udział w społeczeństwie i integracja społeczna;

d) poszanowanie odmienności i akceptacja osób niepełnosprawnych, jako mających wkład w różnorodność rodziny ludzkiej i będących częścią ludzkości;

e) równość szans;

f) dostępność;

g) równość mężczyzn i kobiet;

h) poszanowanie rozwijających się zdolności niepełnosprawnych dzieci oraz poszanowanie prawa dzieci niepełnosprawnych do zachowania tożsamości”.

Pełna treść dokumentu: https://abc.lzinr.lublin.pl/files/konwencja_o_prawach_ON-1.pdf

ZAŁĄCZNIK NR 2

1. W Polsce osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z ulg podatkowych na adaptację mieszkania do ich potrzeb. (Prawda)
2. Osoby z dysfunkcją narządu wzroku mają prawo do otrzymania dotacji do psów przewodników w Polsce. (Prawda)
3. Pracodawca nie ma obowiązku dostosowania stanowiska pracy dla osoby z niepełnosprawnością, jeżeli jest to zbyt kosztowne. (Fałsz)
4. Osoby z niepełnosprawnością w Polsce mają prawo do bezpłatnej pomocy prawnej w sprawach dotyczących dyskryminacji. (Prawda)
5. Każda osoba z niepełnosprawnością ma automatycznie przyznaną rentę socjalną. (Fałsz)
6. Studenci z niepełnosprawnością mogą ubiegać się o stypendium specjalne na pokrycie dodatkowych kosztów związanych ze studiowaniem. (Prawda)
7. Osoby z niepełnosprawnością mają prawo do dodatkowych dni urlopu wypoczynkowego w pracy. (Prawda)

8. Dzieci z niepełnosprawnością mają prawo do nauki w szkołach integracyjnych lub specjalnych, ale nie w „zwykłych” ogólnodostępnych szkołach. (Fałsz)
9. Osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z bezpłatnych usług rehabilitacyjnych bez ograniczeń ilościowych. (Fałsz)
10. W Polsce istnieje przepis zobowiązujący wszystkie nowe budynki użyteczności publicznej do pełnej dostępności dla osób z niepełnosprawnością. (Prawda)
11. Osoby z niepełnosprawnością psychiczną mają prawo do leczenia psychiatrycznego tylko w warunkach szpitalnych. (Fałsz)
12. Każda osoba z niepełnosprawnością ma prawo do asystenta osobistego finansowanego przez państwo. (Fałsz)
13. Osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z ulg na zakup leków niezbędnych do ich leczenia. (Prawda)
14. W Polsce osoby z niepełnosprawnością mają prawo do korzystania z miejsc parkingowych zarezerwowanych dla nich bez dodatkowych formalności. (Fałsz)
15. Osoby z niepełnosprawnością słuchu mają prawo do bezpłatnego dostępu do tłumacza języka migowego w instytucjach publicznych. (Prawda)

ZAŁĄCZNIK NR 3

Edukacja, w tym szkolnictwo wyższe

1. Najważniejsze zasady dotyczące kształcenia w Polsce, w tym kształcenia osób niepełnosprawnych, reguluje ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2015 r. poz. 2156, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Uczniowie niepełnosprawni mogą uzyskać dodatkowe wsparcie w ramach niektórych programów celowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Szczegółowe informacje o programach znajdują się na stronie internetowej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

2. Kształcenie na poziomie szkolnictwa wyższego reguluje ustawa z dnia 27 lipca 2005 r. Prawo o szkolnictwie wyższym (Dz. U. z 2012 r. poz. 572, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Komunikacja/podróż, w tym parkowanie

Zestawienie ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym w podróży środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego (PKP) i autobusowego (PKS) reguluje ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2012 r. poz. 1138, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Infrastruktury.

Prawa i obowiązki niepełnosprawnych pasażerów w ruchu kolejowym uregulowane zostały przepisami Rozporządzenia (WE) Nr 1371/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 października 2007 r.

Szczegółowych wyjaśnień związanych z tą tematyką udziela Prezes Urzędu Transportu Kolejowego, jako centralny organ administracji rządowej, właściwy w sprawach nadzoru nad przestrzeganiem praw pasażerów w transporcie kolejowym – www.utk.gov.pl

Dodatkowo wiele przydatnych informacji dla niepełnosprawnych pasażerów w ruchu kolejowym można odnaleźć w zakładce Pasażerowie w serwisie UTK.

Kultura fizyczna i sport

Uprawnienia związane z kulturą fizyczną i sportem osób niepełnosprawnych wynikają z ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2016 r. poz. 176, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Komitet Paralimpijski.

Kultura i sztuka

Ustawa z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej (Dz. U. z 2012 r. poz. 406, z późn. zm.) nie przewiduje szczególnych uprawnień wynikających z niepełnosprawności, ale osoby niepełnosprawne mogą ubiegać się o pomoc stypendialną na ogólnych zasadach.

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Podatki i wybory

Ustawa z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2012 r. poz. 361, z późn. zm.) reguluje kwestie ulg w podatku dochodowym.

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Finansów.

Kwestie zwolnień od podatku od czynności cywilnoprawnych określa ustawa z dnia 9 września 2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (Dz. U. z 2016 r., poz. 223, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Ministerstwo Finansów .

Szereg uprawnień związanych z wyborami gwarantuje wyborcom niepełnosprawnym ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2011 r. Nr 21, poz. 112, z późn. zm.).

Szczegółowych wyjaśnień w tym zakresie udziela Państwowa Komisja Wyborcza

WYZWANIA SPOŁECZEŃSTWA XXI WIEKU W KONTEKŚCIE INTEGRACJI SPOŁECZNEJ Z OSOBAMI O SPECJALNYCH POTRZEBACH

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cel zajęć:

- Zwiększenie świadomości młodzieży na temat wyzwań integracji społecznej osób o specjalnych potrzebach.
- Promowanie empatii i zrozumienia wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.
- Wzmocnienie umiejętności komunikacyjnych i współpracy w grupie.
- Zainspirowanie młodzieży do aktywnego działania na rzecz integracji społecznej w swojej społeczności.

Przebieg zajęć:

1 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Wprowadzenie w formie prezentacji kampanii społecznych dotyczących integracji ponad podziałami (10 min.)

Prowadzący prezentuje klasie trzy spoty - krótkie filmy promujące inicjatywy, których celem jest podnoszenie świadomości społecznej dotyczącej potrzeb i możliwości osób z orzeczeniem o niepełnosprawności:

- „BYĆ CZŁOWIEKIEM - kampania społeczna”(1:55)

youtube.com/watch?v=TsmuJSbA5Rw

- „#PolskaBezBarier Niepełnosprawni powinni znać swoje miejsce”(3:05)

youtube.com/watch?v=uRSG8UHDXKs

- „Integracja - spot kampanii Nie chcę być strażakiem”(1:27)

youtube.com/watch?v=H7IYF5ktoRg

Następnie w klasie toczy się dyskusja dotycząca barier w integracji społecznej osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Prowadzący może zadawać uczniom dodatkowe pytania, np.:

- Dlaczego osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności mają problemy ze znalezieniem pracy?
- Dlaczego nadal dziwi nas widok osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności podróżującej, uprawiającej sport, korzystającej z rozrywki?
- Czym tak naprawdę jest niepełnosprawność, jak rozumieją ją osoby, które na co dzień napotykają bariery?
- W jaki sposób możemy przyczynić się do niwelowania stereotypów społecznych?



- Zadanie grupowe - przygotowanie szkolnej kampanii społecznej „Can You do DISS?”

Po krótkiej dyskusji prowadzący informuje klasę, że ostatnim zadaniem w ramach cyklu warsztatów jest przygotowanie szkolnej kampanii społecznej, której celem będzie zachęcanie rówieśników do integracji ponad podziałami.

Jako przykład działań prowadzący podaje kampanię społeczną prowadzoną przez gdyńskie organizacje pozarządowe „Don't DISS my ability!” (Załącznik nr 1).

Następnie dzieli klasę na 5 zespołów, które mają przygotować krótką kampanię społeczną nawiązującą do hasła „Can You do DISS?”.

Na tę część zadania grupy mają 30 minut - produktem kampanii ma być plakat przygotowany w Canvie.

Każdy zespół ma za zadanie stworzyć plakat kampanii społecznej w Canvie, który będzie nawiązywał do hasła „Can You do DISS?”.

Plakat powinien zawierać:

- Inspirujące historie lub przykłady sukcesów osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

- Wizualizacje i grafiki, które przyciągną uwagę i będą estetyczne.
- Hasła i teksty wspierające temat kampanii.

Zespoły powinny korzystać z dostępnych w Canvie szablonów, grafik, zdjęć i narzędzi edycyjnych.

Każdy zespół planuje swoją pracę, dzieląc zadania między członków zespołu (np. jedna osoba odpowiada za teksty, inna za grafiki, itp.).

2 godzina lekcyjna:

- Czynności organizacyjne (5 min.)
- Prezentacja plakatów 5 grup (20 min.)

Zespoły prezentują swoje plakaty przed klasą.

Prowadzący przeprowadza krótką dyskusję na temat każdego plakatu, podkreślając jego mocne strony oraz zgodność z celem kampanii.

Jako podsumowanie uczniowie głosują na najlepszy plakat, który będzie reprezentował klasę w szkolnym konkursie „Don't DISS my ability!”.

- Grupowa dyskusja na temat wyzwań społeczeństwa związanych z integracją osób o specjalnych potrzebach. (10 min) *Załącznik nr 2*

Prowadzący pokazuje klasie 10 wyzwań społecznych dla osób młodych z orzeczeniem o niepełnosprawności (Załącznik nr 2). Następnie grupa omawia, czy jest możliwe ich zniwelowanie, zmniejszenie.

- Podsumowanie zajęć (10 min.)

Jako podsumowanie warsztatów prowadzący wyświetla grupie wybrane fragmenty filmików, na których tłumacze języka migowego przekładają występy muzyczne na znaki.

- „Interpreter Justina Miles performance at the Rihanna’s Super Bowl Halftime Show” (12:56)

[youtube.com/watch?v=L4996X5hUZ8](https://www.youtube.com/watch?v=L4996X5hUZ8)

- „Tłumaczka języka migowego z BBC” (0:43)

<https://www.facebook.com/watch/?v=421016560709800>

- „This IS Me an ASL interpretation” (3:49)

[youtube.com/watch?v=jo4LL8M31eI](https://www.youtube.com/watch?v=jo4LL8M31eI)

Celem ćwiczenia jest motywowanie uczniów do wspierania działań na rzecz dostępności w różnych aspektach życia społecznego. Pokazanie, że dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności niemożliwe nie istnieje!



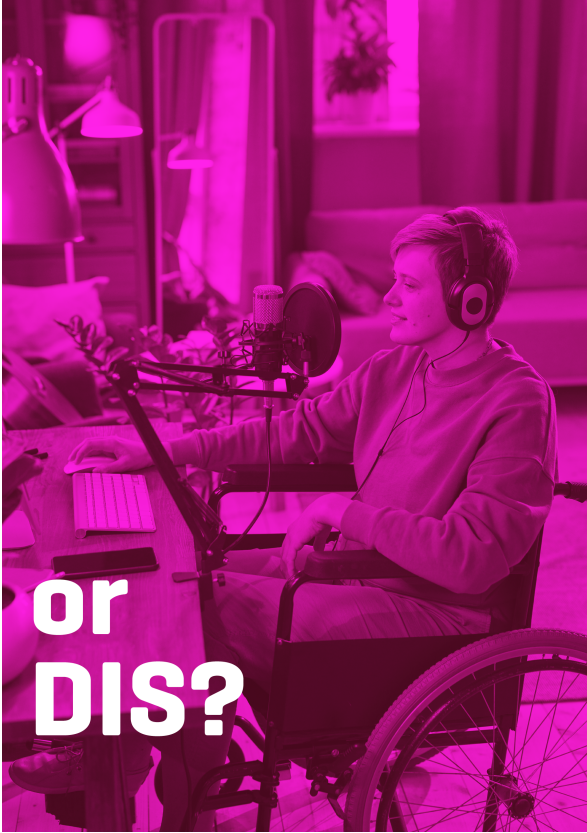
ZAŁĄCZNIK NR 1



**can
you
do
DIS?**



or
do
DIS?



**or
DIS?**

**W Polsce średnio co ósma
osoba posiada orzeczenie
o niepełnosprawności.
Każda z nich posiada także
pasje i zdolności, które
definiują ją bardziej niż
ograniczenia fizyczne.**

**So think before You
DIS their ability.**



Działania są współfinansowane w ramach projektu „Dziś dysz my ability! - Dziśkiesz nakierowane na włączenie społeczne osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności” w AKC2.1. Działania współfinansuje szwedzka misja Study & Visit Program Erasmus+. Numer projektu 2022-3-PL01-KA154-YOU-000099841.

ZAŁĄCZNIK NR 2

10 Wyzwań społeczeństwa XXI wieku w kontekście integracji społecznej z osobami o specjalnych potrzebach

1. Dostęp do edukacji

Zapewnienie równych szans edukacyjnych dla nastolatków z różnymi niepełnosprawnościami, w tym dostępność odpowiednich narzędzi i technologii wspierających naukę.

2. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu

Walka z izolacją społeczną i marginalizacją nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności poprzez promowanie włączających praktyk w szkołach i społecznościach lokalnych.

3. Wsparcie zdrowia psychicznego

Zapewnienie odpowiedniego wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego dla nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności, którzy są narażeni na problemy zdrowia psychicznego.

4. Zwalczanie stereotypów i uprzedzeń

Edukowanie społeczeństwa, w tym rówieśników, na temat niepełnosprawności w celu eliminowania stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji.

5. Dostępność infrastruktury i przestrzeni publicznej

Zapewnienie, aby przestrzenie publiczne, szkoły i miejsca rekreacji były dostosowane do potrzeb osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, umożliwiając im pełne uczestnictwo w życiu społecznym.

6. Integracja w środowisku szkolnym

Promowanie programów i inicjatyw, które wspierają integrację nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności w środowisku szkolnym, w tym poprzez wspólne zajęcia i pracę metodą projektu.

7. Wsparcie w przejściu do dorosłości

Opracowanie programów, które pomagają nastolatkom z orzeczeniem o niepełnosprawności w przejściu do dorosłego życia, w tym w zakresie kariery, edukacji wyższej i samodzielnego życia.

8. Udział w życiu kulturalnym i sportowym

Zachęcanie i umożliwianie nastolatkom z orzeczeniem o niepełnosprawności udziału w zajęciach kulturalnych i sportowych, co wspiera ich rozwój społeczny i fizyczny.

9. Technologie wspierające i dostępność cyfrowa

Rozwój i dostępność nowoczesnych technologii wspierających, które mogą ułatwiać naukę, komunikację i codzienne funkcjonowanie nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności.

10. Zaangażowanie bliskich

Wsparcie rodzin i opiekunów nastolatków z orzeczeniem o niepełnosprawności poprzez programy edukacyjne, pomoc społeczną i wsparcie emocjonalne, aby mogli skutecznie wspierać swoich podopiecznych w integracji społecznej.



PODSUMOWANIE

Edukacja włączająca stanowi kluczowy element współczesnego systemu edukacji, mający na celu zapewnienie równości szans edukacyjnych dla wszystkich uczniów.

Prezentowany poradnik, „Don’t diss my ability!”, jest nie tylko zbiorem scenariuszy zajęć, ale także kompleksowym narzędziem, które ma wspierać nauczycieli, pedagogów i psychologów w procesie upodmiotowienia uczniów o specjalnych potrzebach oraz w ich integracji z rówieśnikami ze szkół ogólnodostępnych.

Prezentowane na poprzednich stronach scenariusze zajęć zostały zaprojektowane z myślą o pracownikach szkół ponadpodstawowych, aby dostarczyć im gotowe narzędzia do pracy z młodzieżą. Scenariusze mają na celu uwrażliwienie uczniów na potrzeby i bariery, z jakimi mierzą się osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności każdego dnia.

Każdy z dziewięciu scenariuszy zawartych w poradniku dotyczy innego aspektu życia osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Obejmują one m.in. stereotypy społeczne, młodzieżowy *savoir-vivre* w kontaktach z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności,

a także prawa osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Scenariusze zostały zaprojektowane w sposób praktyczny, zawierając różnorodne formy aktywności, takie jak dyskusje, quizy, burze mózgów czy study case, co pozwala na angażowanie uczniów podczas zajęć.

Apelujemy do Nauczycieli Gdyńskich Szkół Ponadpodstawowych, aby aktywnie korzystali z prezentowanego poradnika i włączali proponowane scenariusze zajęć do swojego programu nauczania.

Wierzymy, że wspólnym wysiłkiem możemy stworzyć bardziej inkluzyjne i wspierające środowisko edukacyjne, które pozwoli każdemu uczniowi na pełny rozwój i integrację społeczną.



Jeśli masz sugestie dotyczące naszej pracy zachęcamy do kontaktu:

kontakt@instytutwiedzy.pl

