

# ZOBACZ (NIE)PEŁNOSPRAWNOŚĆ

*Szanowni Państwo,*

*przekazujemy Państwu scenariusz zajęć dedykowanych dla dzieci i młodzieży szkolnej. Zajęcia odnoszą się do szerokiego pojęcia niepełnosprawności i są przygotowane w sposób zrozumiały i przystępny dla młodych ludzi. Tematyka dotyczy niepełnosprawności głównie słuchu, ruchu oraz wzroku, ale również wspomniane zostaną inne trudności, które dotyczą ówczesne społeczeństwo. Takim obszarem jest grupa chorób o podłożu psychicznym. Każdy uczestnik zajęć będzie mógł poznać każdą z wspomnianych grup. Będzie mógł podzielić się z czym kojarzy się niepełnosprawność, jakie powstały mity krążące wokół tego tematu, co jest charakterystyczne dla danej grupy niepełnosprawności, na co zwracać uwagę, jak pomagać i jak komunikować się. Dodatkowo również będą wspomniane elementy podstawowej profilaktyki osobistej ochrony zdrowia. Zajęcia wzbogacone są częścią praktyczną, w której uczestnicy mogą poczuć (w kontrolowany i bezpieczny sposób) to co czują osoby z danymi trudnościami.*

## SPIS TREŚCI:

- |                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. Scenariusz zajęć                   | s. 2      |
| 2. Materiały do zajęć z odpowiedziami | s. 5 – 19 |

## TEMAT: **ZOBACZ (NIE)PEŁNOSPRAWNOŚĆ**

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ: 270 minut ( 6 godzin lekcyjnych)

### CELE LEKCJI (UCZEŃ):

- Wymienia mity, które zna w stosunku do osób z niepełnosprawnościami.
- Wymienia skojarzenia dla poszczególnych grup niepełnosprawności (trudności ze wzrokiem, ruchem, słuchem).
- Prawidłowo identyfikuje powszechnie używane piktogramy oznaczające udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami.
- Poznanie z jakimi trudnościami życia codziennego (w domu, w szkole, w przestrzeni publicznej) spotykają się osoby z niepełnosprawnością.
- Poznaje technologie wspierające osoby z niepełnosprawnościami.
- Poprawnie identyfikuje i nazywa Alfabet Braille’a, Polski Język Migowy, przedmioty ortopedyczne (kule, chodzik, wózek inwalidzki), rodzaje aparatów słuchowych.
- Poprawnie identyfikuje i zna zasady zachowania względem zwierząt asystujących (pies przewodnik, pies asystujący etc.).
- Zna zasady komunikacji i savoir-vivre, których należy przestrzegać przy komunikacji z OzN.
- Rozumie dlaczego należy trzymać się zasad poprawnej komunikacji i savoir-vivre przy OzN.
- Rozumie dlaczego dostępność do informacji dla wszystkich jest ważna.

- Wie, że tłumacz języka migowego jest niezbędny w prawidłowej komunikacji.
- Umie wykazać się cierpliwością i empatią wobec OzN.
- Dostrzega i wyjaśnia (na podanych przykładach) pewne przeszkody, które utrudniają funkcjonowanie OzN.
- Rozumie, że zdrowie psychiczne jest ważne i należy o nie dbać.
- Zna podstawowe metody aby utrzymać poprawne zdrowie psychiczne.
- Wie, gdzie sięgać po pomoc w przypadku kryzysu zdrowia psychicznego.
- Zna różnice pomiędzy specjalistami dot. Zdrowia psychicznego, tj. psychologa, psychiatry i psychoterapeuty.
- Zna zasady podstawowej profilaktyki osobistej ochrony zdrowia, szczególnie narządów uszu, wzroku.

## METODY PRACY

- wykład z rozmowami uświadamiającymi
- burza mózgów
- ćwiczenia praktyczne grupowe
- ćwiczenia praktyczne w parach
- ćwiczenia praktyczne indywidualne
- dyskusja

## ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- Interaktywna prezentacja power point
- Projektor z ekranem / monitor interaktywny oraz komputer / laptop z oprogramowaniem odtwarzającym prezentację PowerPoint oraz głośniki.
- Flip chart / tablica.
- Markery / kreda do tablicy.
- Arkusze papieru do flip chart.  
Dodatkowo (na ćwiczenia praktyczne)
- Okulary imitujące wady wzroku (rozmazanie, widzenie tunelowe, plamki)
- Lupa
- Czujnik cieczy
- Pusty kubek, butelka z wodą

- Ręcznik / Chusteczki (potrzebne do wytarcia w przypadku rozlania wody)
- Opaska na oczy (kilka sztuk)
- Biała laska (dodatkowo)
- Pudło średniej wielkości, w nim wycięte dwa otwory na ręce, w środku akcesoria
- Akcesoria do pudła – np.: gąbka, klucz, dyskietka, płyta CD, mała maskotka itp. (należy zadbać, aby nie były to przedmioty ostro zakończone, z ostrymi krawędziami. Należy zminimalizować do zera możliwość skaleczenia palców, rąk przy dotykaniu. Jednocześnie zaleca się, aby były to rzeczy powszechnie znane przez dzieci / młodzież).
- Pół strony tekstu, np. bajka, fragment książki (kilka egzemplarzy, zróżnicowane treści),
- Słuchawki wydłużające, np. budowlane
- Wydruk z alfabetem Braille’a.
- Wydruk na kartkach labiryntów do kolorowania.
- Wytłoczki do kurzych jaj (obligatoryjne z pojemnością 6 sztuk) w liczbie minimum 30 takich wytłoczek.
- Ping-pongi (lub alternatywnie podobnej wielkości i wykonania kulki) w liczbie około 180 sztuk.
- Kretki / ołówki i długopis.
- Wydruk z alfabetem w języku migowym.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### Wprowadzenie

Przedstawienie się. Omówienie planu zajęć, omówienie kiedy będą przerwy.

Stworzenie wraz z grupą kontraktu zajęć, przede wszystkim z ustaleniem:

- Nie dokonywania ocen,
- Swobodnego dzielenia się swoimi spostrzeżeniami,
- Otwartości na różne zdania, poglądy,
- Swobodnego zadawania pytania (nie ma tematów tabu),
- Bycia tu i teraz (prośba o wyciszenie telefonów).

Zapytać uczniów:

- jakie mają skojarzenia z osobami z niepełnosprawnościami?
- Czy może kiedyś spotkali się z taką osobą (dopuszcza się sugestię, gdzie mogą się spotkać z takimi osobami: w rodzinie, szpitalu, na ulicy)?
- Jak się wtedy czuli?

### Rozwinięcie

#### **ĆWICZENIE 1. Stanowisko osoby niedowidzącej (słabowidzącej)**

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Okulary imitujące wady wzroku,
2. Kilka krótkich, wydrukowanych tekstów np. bajek, fragmentów książek, artykułów (dopuszcza się, aby wśród tekstu znajdowały się również grafiki, lecz nacisk kładziony jest głównie na obecność tekstu),
3. Lupa (dopuszcza się zwykłą podstawową możliwą do nabycia w każdym zakładzie optycznym).

Zadanie do wykonania przez ucznia:

ZAŁÓŻ OKULARY IMITUJĄCE WYBRANE WADY WZROKU I SPRÓBUJ PRZECZYTAĆ PRZYGOTOWANE TEKSTY. MOŻESZ POSŁUŻYĆ SIĘ LUPĄ. NALEŻY PRÓBOWAĆ KILKA RÓŻNYCH WAD WZROKU STOSUJĄC OKULARY IMITUJĄCE. UWAGA! LUPKA SŁUŻY WYŁĄCZNIE DO CZYTANIA TEKSTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ POD NIĄ, NIE SŁUŻY DO PATRZENIA W DAL.



*Rysunek 1 Przykładowe okulary imitujące różne wady wzroku*

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie. Zapytać o ich odczucie, największe trudności.

## **ĆWICZENIE 2. Stanowisko osoby niewidomej**

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Opaska na oczy,
2. Pusty kubek i butelka z niewielką ilością wody,
3. Szmata / chusteczki,
4. Ewentualnie czujnik cieczy.

Zadanie do wykonania przez ucznia:

ZAŁÓŻ NA OCZY OPASKĘ, NASTĘPNIE JEŚLI POSIADASZ, ZAŁÓŻ CZUJNIK CIECZY NA KUBEK I NALEJ DO NIEGO WODĘ Z PRZYGOTOWANEJ BUTELKI. ĆWICZENIE

WYKONUJ POWOLI, TAK ABY NIE ROZLAĆ WODY POZA KUBEK. SPRAWDŹ RĘKĄ, CZY BUTELKA MA ODKRĘCONY KOREK, A PRZY NALEWANIU SPRAWDŹ, CZY GWINT BUTELKI NIE WYSTAJE POZA OBRĘCZ ZEWNĘTRZNĄ KUBKA. W PRZYPADKU ROZLANIA WODY POZA KUBEK, NIEZWŁOCZNIE NALEŻY WYTRZEĆ PRZYGOTOWANYM RĘCZNIKIEM LUB CHUSTECZKAMI.



*Rysunek 2 Czujnik poziomu cieczy*

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

### **ĆWICZENIE 3. Stanowisko osoby niewidomej**

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Opaska na oczy,
2. Biała laska.

Zadanie do wykonania przez uczniów - **ĆWICZENIE W PARACH**

JEDNA Z OSÓB ASEKURUJE W PRZYPADKU NIEBEZPIECZEŃSTWA OBOWIĄZKOWO ZATRZYMUJE OSOBĘ PORUSZAJĄCĄ SIĘ Z ZASŁONIĘTYMI OCZAMI. UWAGA! PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZADANIA NALEŻY USTALIĆ, IŻ NA HASŁO „STOP” OSOBA PORUSZAJĄCA SIĘ STAJE W MIEJSCU I NIE WYKONUJE DODATKOWYCH RUCHÓW. W PRZYPADKU DYSKOMFORTU, ZAWROTÓW



GŁOWY, ZŁEGO SAMOPOCZUCIA NIEZWŁOCZNIE OSOBA Z ZASŁONIĘTYMI OCZAMI MUSI ZDJĄĆ NAŁOŻONĄ OPASKĘ. W PRZYPADKU DŁUGIEGO ZASŁONIĘCIA OCZU, PRZED ZDJĘCIEM OPASKI, NALEŻY ZAMKNAĆ OCZY, NASTĘPNIE ZDJĄĆ OPASKĘ, A PO CHWILI POWOLI OTWIERAĆ OCZY. JEST TO WAŻNE, ABY EWENTUALNE NADMIERNE OŚWIECZENIE NIE ZASKOCZYŁO UCZESTNIKA.

Wykonanie ćwiczenia:

ZAŁÓŻ NA OCZY OPASKĘ I SPRÓBUJ PORUSZAĆ SIĘ PO PIĘTRZE BUDYNKU PRZY UŻYCIU BIAŁEJ LASKI. BIAŁĄ LASKĘ NALEŻY TRZYMAĆ W JEDNEJ Z RĄK (ZALEŻNIE OD STRONY WIODĄCEJ. OSOBY PRAWORĘCZNE TRZYMAJĄ W PRAWEJ, OSOBY LEWORĘCZNE TRZYMAJĄ W LEWEJ). SPOSÓB TRZYMANIA JEST ZBLIŻONY DO TRZYMANIA MIECZA (ZACIŚNIĘTA PIĘŚĆ NA RĘKOJEŚCI BIAŁEJ LASKI, BIAŁA LASKA SKIEROWANA PRZED OSOBĘ). UWAGA! DALSZY KONIEC BIAŁEJ LASKI NIE MOŻE BYĆ UNIESIONY PONAD POZIOM PODŁOŻA, OZNACZA TO, ŻE NALEŻY BIAŁĄ LASKĄ SÓWAĆ PO PODŁODZE RUCHEM PRAWO-LEWO I LEWO-PRAWO TWORZĄC ŁUK NA SZEROKOŚĆ ŁOKCI / BARKÓW.

WYKONAJ ZADANIE NP.:

- WEJDŹ DO TOALETY I UMYJ RĘCE
- ZNAJDŹ KRZESŁO NA KORYTARZU I USIĄDŹ
- ODSZUKAJ GDZIE ZNAJDUJE SIĘ WEJŚCIE DO WINDY

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.



Projekt pt. *Młodzieżowy Uniwersytet Ekonomiczny* realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, nr umowy: POWR.03.01.00-00-T220/18. Kwota dofinansowania ze środków europejskich: 2 505 178,95 zł. Całkowita wartość projektu to 2 972 447,73 zł.



*Rysunek 3 Biała laska*

#### **ĆWICZENIE 4. Stanowisko osoby niewidomej**

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Pudełko z akcesoriami,
2. Kartka i długopis,
3. Ewentualnie opaska na oczy.

WŁÓŻ RĘCE DO PUDEŁKA I SWOBODNIE DOTYKAJ PRZEDMIOTÓW . ZAPISZ NA KARTCE CO UDAŁO CI SIĘ ROZPOZNAĆ. ZACHOWAJ DYSKRECJE – NIE ZDRADZAJ SWOICH TYPÓW.



*Rysunek 4 Przykładowy zestaw akcesoriów do zidentyfikowania przez dotyk*

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

## **ĆWICZENIE 5. Stanowisko osoby słabosłyszącej**

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Słuchawki wyciszające,
2. Dowolnie przygotowany tekst.

### **ĆWICZENIE W PARACH**

**OSOBA ZAKŁADAJĄCA SŁUCHAWKI W PRZYPADKU ZŁEGO SAMOPOCZUCIA, ZAWROTÓW GŁOWY, NIEZWŁOCZNIE MA OBOWIĄZEK ZDJĄĆ SŁUCHAWKI.**

Przebieg ćwiczenia:

OBIE OSOBY ZWRÓCONE DO SIEBIE TWARZĄ. NIE ZASŁANIAJĄ UST, ANI NIE OBRACAJĄ GŁOWĄ (MUSI BYĆ MOŻLIWOŚĆ CZYTANIA Z RUCHU WARG).

ZAŁÓŻ SŁUCHAWKI NA USZY. DRUGA OSOBA CZYTA NA GŁOS (NIE NALEŻY KRZYCZEĆ, CZYTANIE MA BYĆ SWOBODNE) WYBRANY TEKST. OSOBA ZE SŁUCHAWKAMI NIE MOŻE MIEĆ MOŻLIWOŚCI PODGLĄDANIA TREŚCI TEKSTU

WYDRUKOWANEGO NA KARTCE. PO PRZECZYTANIU OSOBA MAJĄCA SŁUCHAWKI ZDEJMUJE JE, A OSOBA CZYTAJĄCA ZADAJE DO TEKSTU PYTANIA KONTROLNE.



*Rysunek 5 Słuchawki wygłuszające*

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

## **ĆWICZENIE 6. Głuchy telefon w PJM**

### Ćwiczenie integracyjne

Cała grupa ustawia się „gęsiego”, jedna osoba za drugą. Ostatnia osoba wymyśla co chce pokazać (gest, imię w PJM, minę). Wszystko odbywa się bez słów. Pokazuje osobie przed sobą (reszta stoi tyłem) swój wymyślony ruch. Następnie ta osoba prosi osobę przed sobą o odwrócenie się i pokazuje jej ten sam ruch. Ruch powinien dojść do pierwszej osoby z kolejki. Potem następuje weryfikacja pierwszego i ostatniego gestu czy są tożsame. Podobnie jak w standardowym „głuchym telefonie”. Celem jest, aby ruch dotarł w postaci niezmienionej, aby nie doszło do zniekształcenia.

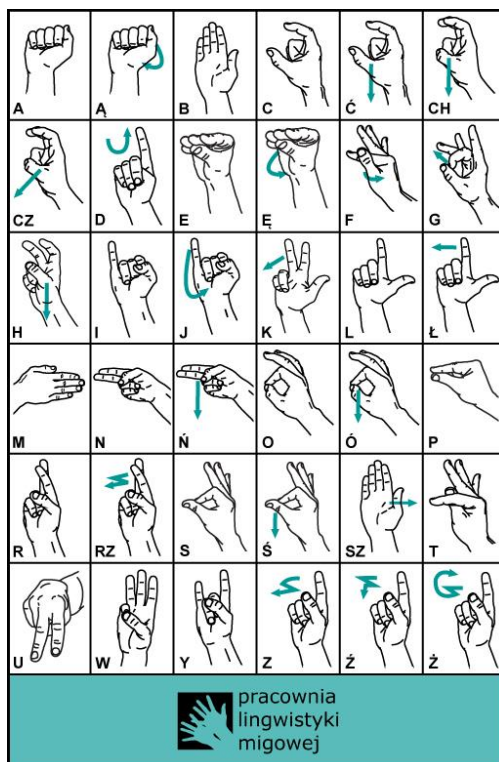
WSZYSCY RAZEM ZAGRAJCIE W GŁUCHY TELEFON w PJM. Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

## ĆWICZENIE 7. Stanowisko osoby Głuchej

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Wydrukowany alfabet w PJM.

*PROSZĘ PRZELITERUJ SWOJE IMIĘ POSŁUGUJĄC SIĘ PRZYGOTOWANYM ALFABETEM PJM.*



*Rysunek 6 Alfabet Polskiego Języka Migowego*

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

## ĆWICZENIE 8. Stanowisko osoby niewidomej

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Wydruki labiryntów,
2. Opaska na oczy,

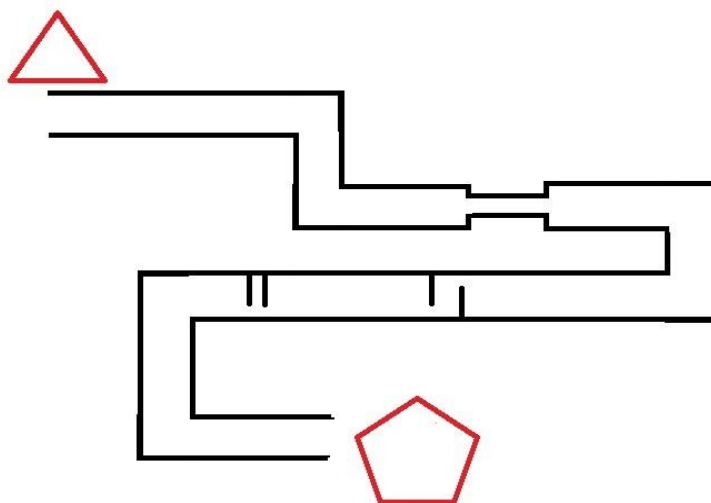
### 3. Kretki / ołówek.

#### Ćwiczenie w PARACH

W PRZYPADKU ZAWROTÓW GŁOWY, ZŁEGO SAMOPOCZUCIA, POWSTANIA DYSKOMFORTU NIEZWŁOCZNIE NALEŻY ZDJĄĆ OPASKĘ.

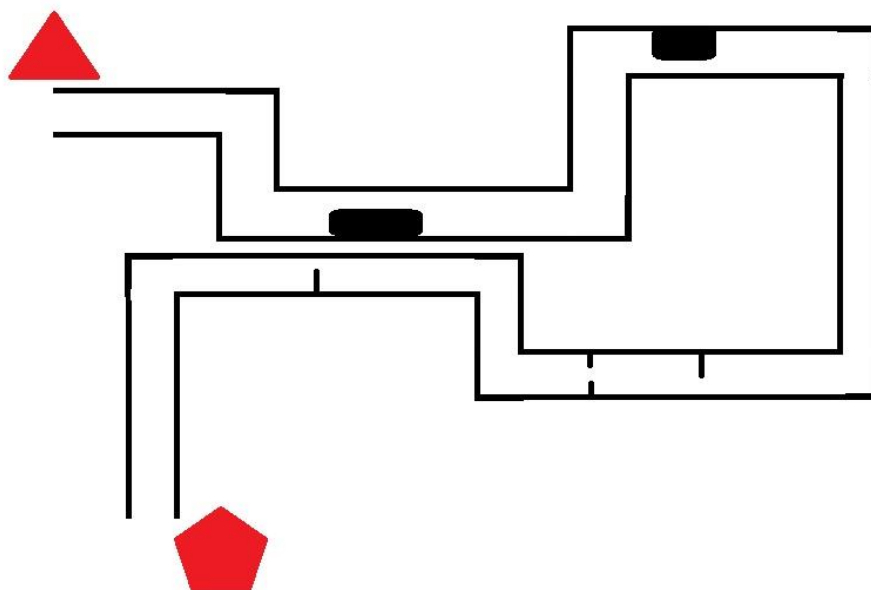
Przebieg ćwiczenia:

OSOBY SIADAJĄ PRZY STOLIKU NAPRZECIWKO SIEBIE. JEDNA Z OSÓB ZAKŁADA OPASKĘ NA OCZY. NASTĘPNIE OTRZYMUJE KRETKĘ / OŁÓWEK DO RĘKI. KOLEJNO OSOBA BEZ OPASKI OTRZYMUJE WYDRUKOWANY LABIRYNT. OSOBA Z NIEZASŁONIĘTYMI OCZAMI WSKAZUJE DRUGIEJ OSOBIE GDZIE ROZPOCZYNA SIĘ LABIRYNT POPRZECZ USTAWIENIE PALCA DRUGIEJ RĘKI, W KTÓREJ NIE ZNAJDUJE SIĘ KREDKA / OŁÓWEK, A NASTĘPNIE POSŁUGUJĄC SIĘ KOMUNIKATAMI KIERUNKOWYMI M.IN. PRAWO, LEWO, GÓRA DÓŁ, PROWADZI DRUGĄ OSOBĘ POPRZECZ ZAWIŁOŚCI LABIRYNTU. NA TYM ETAPIE NIE MOŻE POMAGAĆ OSOBIE Z ZASŁONIĘTYMI OCZAMI TRZYMAJĄC JĄ ZA RĘKĘ, KOMUNIKACJA ODBYWA SIĘ WYŁĄCZNIE W SPOSÓB WERBALNY.



*Rysunek 7 Przykładowy labirynt*





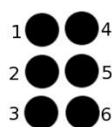
*Rysunek 8 Przykładowy labirynt wersja 2*

## ĆWICZENIE 9. Ćwiczenie integracyjne

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

1. Wytłoczki tekturowe po kurzych jajach (obligatoryjnie o pojemności 6 sztuk),
2. Piłeczki ping-pong,
3. Wydrukowany w kilku egzemplarzach alfabet Braille’a.

Na tablicy / flip charcie należy napisać zdanie (to jest propozycja, może być inne, nie dłuższe jednak niż 30 znaków): „Warto pomagać innym osobom” Następnie grupa mając do dyspozycji wydrukowany alfabet Braille’a układa z wytłoczek i ping-pongów wskazany napis. Ważne, aby kulki znajdowały się w odpowiednich szczelinach, które odpowiadają konkretnemu punktowi z sześciopunktu brajlowskiego, dlatego należy zwrócić uwagę, aby wytłoczki ustawiane były krótszymi krawędziami u góry i dołu, aby utworzyć sześciopunkt składający się z 2 kolumn i 3 wierszy. Przy poprawnym ułożeniu wytłoczki nie będzie pomyłki.



# ALFABET BRAILLE'a

a	b	c	d	e	f	g	h
⠁	⠃	⠉	⠙	⠑	⠋	⠗	⠈
i	j	k	l	m	n	o	p
⠊	⠚	⠏	⠎	⠍	⠪	⠕	⠋
q	r	s	t	u	v	w	x
⠒	⠗	⠑	⠔	⠥	⠦	⠶	⠰
y	z	0	1	2	3	4	5
⠽	⠿	⠼	⠠	⠡	⠢	⠣	⠤
6	7	8	9				
⠠	⠡	⠢	⠣	⠤	⠥	⠦	⠧

Rysunek 9 Alfabet Braille'a



Rysunek 10 Przykładowy napis z wykorzystaniem piłeczek ping-pong i wytłoczek do jajek

Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.





## ĆWICZENIE 10. Dotyk

Zmysł dotyku jest jednym z pięciu podstawowych zmysłów człowieka. Pozwala nam poznawać świat wokół nas poprzez dotykanie przedmiotów i odczuwanie różnych bodźców. Jest to szczególnie ważne dla osób niewidomych, które nie mogą korzystać ze wzroku.

Dotyk pozwala osobom niewidomym na:

- **Poznawanie otoczenia.** Dzięki dotykowi osoby niewidome mogą orientować się w przestrzeni, rozpoznawać przedmioty i przeszkody. Mogą również odczuwać temperaturę, fakturę i kształt powierzchni, co daje im wiele informacji o tym, co znajduje się wokół nich.
- **Komunikowanie się z innymi.** Dotyk jest ważnym elementem komunikacji międzyludzkiej. Osoby niewidome mogą używać dotyku do wyrażania uczuć, nawiązywania relacji i budowania więzi z innymi.
- **Rozwijanie umiejętności motorycznych.** Dotyk pomaga w rozwoju koordynacji ruchów, równowagi i orientacji w przestrzeni.

Do wykonania ćwiczenia potrzebne są następujące rekwizyty:

- materiały naturalne (len, bawełna, wełna), syntetyczne (polar, poliamidy), skórzane,
- różne ścinki papieru ściernego o różnej gramaturze.

Zadaniem uczniów jest dotykanie różnych materiałów włókienniczych i skórzanych. Ćwiczenie nie ma karty do rozpoznania. Ważne jest aby dobrać próbki w taki sposób aby znalazły się tam materiały naturalne (len, bawełna, wełna), syntetyczne (polar, poliamidy), skórzane. Uczniowie dotykają i próbują odgadnąć jaki to materiał, czy jest on przyjemny w dotyku, miękki, twardy, szorstki, chropowaty.

Projekt pt. *Młodzieżowy Uniwersytet Ekonomiczny* realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, nr umowy: POWR.03.01.00-00-T220/18. Kwota dofinansowania ze środków europejskich: 2 505 178,95 zł. Całkowita wartość projektu to 2 972 447,73 zł.



*Rysunek 11 Przykładowe materiały do wykorzystania przy ćwiczeniu*

Zadaniem uczniów w grupie jest dotykanie różnych ścinków papieru ściernego o różnej gramaturze. Ważne jest aby gradient był zachowany i było przygotowanych co najmniej 8 różnych grubości. Uczniowie dotykając mają wyczuć przede wszystkim zmianę faktury.



*Rysunek 12 Przykładowe papiery ścierne do wykorzystania przy ćwiczeniu*

Dotyk jest więc bardzo ważnym zmysłem, który odgrywa istotną rolę w naszym życiu. Pozwala nam poznawać świat wokół nas, nawiązywać relacje z innymi i wyrażać emocje. **Zmysł dotyku – to klucz do zrozumienia świata dla osób niewidomych.** Jest dla osób niewidomych niezwykle ważnym narzędziem, które pozwala im na samodzielne i aktywne życie. Zmysł dotyku jest cennym narzędziem, które może być wykorzystywane do oceny produktów żywnościowych i przemysłowych. Pozwala on na uzyskanie informacji o ich

jakości, świeżości i przydatności do spożycia. Po wykonanym ćwiczeniu zaleca się omówić z uczniami ćwiczenie.

## Zakończenie

Niektóre niepełnosprawności są widoczne. Jesteśmy w stanie zauważyć, że ktoś porusza się o kuli albo na wózku. Ktoś wędruje przez świat z towarzystwem psa przewodnika, psa asystującego. Ktoś w komunikacji z innymi posługuje się językiem migowym. Ale jest też szereg trudności, z którymi ktoś może zmagać się wewnątrz. Niekoniecznie dostrzeżemy je na tak zwany pierwszy rzut oka. Takimi niepełnosprawnościami są np. cukrzyca, nieodpowiedni metabolizm, problemy z układem pokarmowym, oddechowym (astma, niedorozwój płuc) i szereg innych, również tych o podłożu psychologicznym. Dlatego warto mieć gdzieś „z tyłu głowy” taką myśl, żeby być miłym dla drugiej osoby, bo nie wiemy z czym ona się zмага. A druga ważna myśl jest taka, że nawet, jeśli ktoś zachowuje się w sposób inny, nie należy tej osoby wytykać palcem, śmiać się z niej, gdyż to zachowanie może być wynikiem jej niepełnosprawności. Trzecia myśl, że mimo zróżnicowania w zachowaniu, kolorze skóry, wyznawanej religii, sposobie wypowiedzania się, wszyscy jesteśmy ludźmi i każdemu należy się szacunek, a w razie konieczności należy spieszyć z pomocą.

## Praca domowa

- Przekazać rodzicom, ciociom, wujkom, kuzynom, znajomym, aby jeśli nie posiadają odpowiednich uprawnień nie stawiali samochodem „nawet na chwilę” na miejscach parkingowych przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami.
- Przekazać swoim bliskim i samemu tak postępować, kiedy spotka się osobę niewidomą, która wyraźnie czegoś poszukuje w przestrzeni publicznej, należy podejść i zapytać „czy mogę w jakiś sposób pomóc” lub „czy potrzebna jest pomoc”, jeśli osoba wyrazi chęć skorzystania z pomocy, to postępować zgodnie z jej instruktorem, jakiej pomocy potrzebuje, a jeśli odmówi skorzystania z oferowanej pomocy, nie można

się zrażać, gdyż „za rogiem” ktoś właśnie tej pomocy faktycznie może wymagać.

- Przekazać swoim bliskim i samemu tak postępować, kiedy widzi się psa asystującego ubranego w specjalną uprzęż nie należy podchodzić do takiego zwierzęcia, go głaskać, dokarmiać, gdyż to rozprasza i może sprawić, iż bezpieczeństwo osoby korzystającej z pomocy takiego psa może być zagrożone.
- Pamiętać o tym, że warto prosić o pomoc, a wizyta u psychologa nie jest niczym złym.