



# BAZA DOBRYCH PRAKTYK PROJEKTU „WSPÓLNIE WYGRAJMY WRAŻLIWOŚĆ”

Zapraszamy do zapoznania się z naszą bazą dobrych praktyk, która została stworzona z myślą o wsparciu nauczycieli w realizacji projektu Wspólnie Wygramy Wrażliwość. Są to jedynie sugestie. Każdy nauczyciel, znając specyfikę swojej klasy / grupy, może dostosować zaproponowane działania lub wprowadzić własne innowacyjne rozwiązania.

Propozycje praktycznych form realizacji projektu "WSPÓLNIE WYGRAJMY WRAŻLIWOŚĆ", uwzględniające aspekt osób z zespołem Downa:

1. **Warsztaty integracyjne:** Organizacja warsztatów, podczas których uczniowie będą mieli możliwość poznania dzieci z zespołem Downa poprzez zabawy integracyjne i wspólne aktywności, w celu budowania współpracy i wzajemnego zrozumienia.
2. **Klub tolerancji i inkluzji:** Stworzenie klubu szkolnego promującego empatię poprzez regularne spotkania, dyskusje i działania praktyczne.
3. **Spotkania autorskie:** Zaproszenie osób z zespołem Downa do szkoły na spotkania, podczas których będą mogli dzielić się swoimi historiami i pasjami, co pozwoli uczniom na bliższe poznanie ich jako jednostek.
4. **Działania włączające sztukę:** Organizacja aktywności artystycznych, takich jak np. tworzenie rysunków lub wykonanie prac plastycznych, które promują zrozumienie różnorodności.

5. **Kampanie edukacyjne:** Przygotowanie kampanii skierowanych na zwiększenie świadomości społecznej na temat zespołu Downa, uwzględniających życie i codzienne wyzwania osób z tą niepełnosprawnością.
6. **Dni tematyczne:** Organizacja dni tematycznych poświęconych inkluzji, wypełnionych różnorodnymi warsztatami i integracyjnymi aktywnościami.
7. **Edukacyjne konkursy:** Przeprowadzenie konkursów na prace dotyczące inkluzji społecznej, w których uczniowie mogą wyrazić swoje spojrzenie na temat akceptacji i integracji.
8. **Zajęcia sportowe:** Organizacja zajęć sportowych uwzględniających umiejętności i potrzeby dzieci z zespołem Downa, wraz z udziałem innych uczniów, w celu rozwijania ich zdolności sportowych i tworzenia pozytywnych relacji.
9. **Partnerstwa z lokalnymi organizacjami:** Współpraca przy realizacji projektu, co umożliwi szerzenie świadomości i integrację na poziomie społecznym.
10. **Dzień Osób z Zespołem Downa:** Organizacja specjalnego dnia integracji z udziałem uczniów, nauczycieli i rodziców, aby podkreślić znaczenie akceptacji i wsparcia dla osób z zespołem Downa.
11. **Edukacyjne filmy i prezentacje:** Prezentowanie filmów edukacyjnych i prezentacji o życiu osób z zespołem Downa, które pomagają zrozumieć ich codzienność i wyzwania, z jakimi się spotykają.
12. **Zajęcia o różnorodności:** Edukacja na temat zespołów genetycznych i różnorodności, z szczególnym uwzględnieniem specyfiki zespołu Downa, aby uczniowie lepiej rozumieli potrzeby i możliwości osób z tą niepełnosprawnością.
13. **Dyskusje i debaty:** Organizacja dyskusji i debat na temat przeciwdziałania stereotypom i dyskryminacji osób z zespołem Downa, aby budować świadomość i empatię wśród uczniów.
14. **Bajki i opowiadania:** Czytanie bajek i opowiadań, które nie tylko promują tolerancję, ale również przedstawiają dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, w tym z zespołem Downa, jako integralne części społeczeństwa.

15. **Teatrzyk integracyjny:** Przygotowanie przedstawienia teatralnego, w którym każde dziecko ma swoją rolę, promującego temat akceptacji i współpracy, w tym również dzieci z zespołem Downa.
16. **Kącik różnorodności:** Utworzenie w szkole kącika różnorodności z materiałami edukacyjnymi przedstawiającymi dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, w tym z zespołem Downa, aby promować akceptację i zrozumienie.
17. **Zabawy na temat emocji:** Organizowanie zabaw i gier, które nie tylko pomagają dzieciom rozpoznawać i wyrażać swoje emocje, ale również uczyć zrozumienia i empatii wobec innych, w tym osób z zespołem Downa.
18. **Kalendarz dobrych uczynków:** Wprowadzenie kalendarza, gdzie dzieci codziennie mogą zapisywać dobre uczynki, które wykonują dla innych, w tym dla dzieci z zespołem Downa, co buduje więź i wsparcie.
19. **Karty pracy o różnorodności:** Stworzenie specjalnych kart pracy, które angażują dzieci w zadania związane z tematyką różnorodności i akceptacji, w tym zespołu Downa, aby budować wrażliwość i zrozumienie.
20. **Dramat i role-play:** Organizowanie zajęć dramatycznych, gdzie dzieci mogą wcielać się w różne role, co pomaga zrozumieć sytuacje i uczucia osób z zespołem Downa oraz innych z niepełnosprawnościami.
21. **Teatr cieni:** Przygotowanie i wystawienie teatryku cieni, który opowiada historie o akceptacji i różnorodności, w tym postaci z zespołem Downa, aby promować integrację i zrozumienie.
22. **Książeczka przyjaźni:** Tworzenie książeczki, której bohaterami będą dzieci z zespołem Downa, aby pokazać ich codzienne życie i wzbudzić empatię wśród czytelników.
23. **Listy przyjaźni:** Zachęcanie dzieci do pisania lub rysowania listów przyjaźni, które mogą wymieniać z dziećmi z zespołem Downa, ucząc się wyrażania pozytywnych uczuć i wsparcia.
24. **Projekty multimedialne:** Tworzenie krótkich filmów, prezentacji i animacji, które przedstawiają codzienne życie i zainteresowania dzieci z zespołem Downa.

Uczniowie mogą pracować wspólnie, co pozwoli im lepiej zrozumieć i przedstawić różnorodność w pozytywnym świetle.

**25. Przygotowanie życzeń z okazji świąt lub urodzin:** Organizacja spotkań, podczas których uczniowie przygotowują życzenia i drobne prezenty z okazji świąt lub urodzin dla dzieci z zespołem Downa. Uczestnictwo w takich wydarzeniach przyczynia się do radości i integracji dzieci z różnymi potrzebami.

---

#### **Propozycje działań, które można realizować online:**

**26. Wirtualne wycieczki:** Organizowanie wirtualnych wycieczek do miejsc, które promują różnorodność i integrację, np. ośrodków wspierających osoby z zespołem Downa.

**27. Wspólne czytanie książek:** Czytanie książek i bajek online, które promują tolerancję i akceptację różnorodności, z bohaterami przedstawiającymi dzieci z zespołem Downa.

**28. Wysyłanie życzeń pocztą:** Zachęcanie uczniów do wysyłania kartek lub listów z życzeniami świątecznymi lub urodzinowymi do dzieci z zespołem Downa. Ta forma komunikacji nie tylko buduje więź, ale także przyczynia się do podtrzymywania ducha wspólnoty i integracji w sposób zdalny.

---

#### **Propozycje działań, które można wdrożyć, gdy dziecko z zespołem Downa jest członkiem naszej grupy lub klasy:**

##### **Działania rozwijające empatię w grupach przedszkolnych**

**29. Zabawy sensoryczne i integracyjne**

- „Zabawy w dotyk”

- **Cel:** Uczenie dzieci rozpoznawania i dzielenia się emocjami poprzez wspólne doświadczanie zmysłów.
- **Aktywności:**
  - **Kącik sensoryczny:** Tworzenie miejsca z różnymi materiałami (piasek, woda, tekstylia), gdzie dzieci mogą dotykać i opisywać swoje uczucia oraz współpracować w odkrywaniu nowych tekstur.
  - **Gra „Co czuję?”:** Dzieci zamykają oczy i dotykają różnych przedmiotów, a następnie dzielą się swoimi odczuciami, co rozwija empatię przez zrozumienie, jak różne bodźce mogą wpływać na emocje innych.
- **„Przyjaciel na wspólnym placu”**
  - **Cel:** Rozwijanie umiejętności współpracy i wzajemnego wsparcia przez integracyjne zabawy.
  - **Aktywności:**
    - **Gra „Ramię w ramię”:** Dzieci wykonują zadania wymagające współpracy, takie jak budowanie wieży z klocków czy wspólne rysowanie, co uczy je, jak ważna jest pomoc i zrozumienie w grupie.

### 30. Wspólne zajęcia artystyczne

- **„Kolorowy świat przyjaźni”**
  - **Cel:** Wyrażanie emocji i uczenie się o różnorodności poprzez wspólne tworzenie sztuki.
  - **Aktywności:**
    - **Tworzenie wspólnych obrazów:** Dzieci malują lub rysują obrazki, które przedstawiają różnorodność i przyjaźń, co pozwala im zrozumieć, jak mogą wspierać innych i być dla siebie miłymi.
    - **Galeria empatii:** Tworzenie galerii z prac plastycznych dzieci ilustrujących, jak można być miłym i wspierać innych, co promuje zrozumienie i akceptację różnic.

- **„Teatrzyk przyjaźni”**
  - **Cel:** Rozwijanie umiejętności empatii przez odgrywanie scenek teatralnych.
  - **Aktywności:**
    - **Przedstawienia tematyczne:** Przygotowywanie krótkich przedstawień pokazujących, jak można być dobrym przyjacielem, co uczy dzieci, jak dostrzegać potrzeby innych i jak się do nich odnosić.

### 31. Interaktywne opowieści i bajki

- **„Bajki z Przyjacielem”**
  - **Cel:** Edukacja przez opowieści uczące empatii i akceptacji.
  - **Aktywności:**
    - **Czytanie bajek:** Czytanie bajek z bohaterami z różnymi potrzebami, w tym z zespołem Downa, oraz dyskusja o emocjach bohaterów, co rozwija zdolność do zrozumienia i współczucia.
    - **Dyskusja o bohaterach:** Rozmowa o tym, jak bohaterowie czuli się w różnych sytuacjach i co można zrobić, aby im pomóc, co uczy dzieci empatii w praktyce.
- **„Opowieści z obrazkami”**
  - **Cel:** Rozumienie emocji postaci i nauka empatii przez analizę obrazków.
  - **Aktywności:**
    - **Opowiadanie z obrazkami:** Korzystanie z książek z dużymi ilustracjami pokazującymi emocje dzieci w różnych sytuacjach i omawianie ich uczuć, co pomaga dzieciom rozpoznać i zrozumieć emocje innych.

### 32. Zajęcia ruchowe i kooperacyjne

- **„Gry i zabawy ruchowe”**

- **Cel:** Rozwijanie umiejętności współpracy i empatii przez aktywności fizyczne.
- **Aktywności:**
  - **Biegi przeszkodowe:** Tworzenie prostych torów przeszkód, które dzieci pokonują w parach, wspierając się nawzajem, co uczy współpracy i zrozumienia potrzeb innych.
  - **Gra „Pomóż mi”:** Zabawy wymagające współpracy, takie jak wspólne pokonywanie przeszkód, które promują empatię przez wzajemne wsparcie.
- **„Zabawy współpracy”**
  - **Cel:** Uczenie się wsparcia i empatii przez zabawę.
  - **Aktywności:**
    - **Układanie puzzli:** Wspólne układanie dużych puzzli, ucząc dzieci, jak ważne jest wspólne działanie i pomoc w osiągnięciu celów.
    - **Zabawy z chustą:** Używanie dużej chusty do zabaw wymagających koordynacji i współpracy, co rozwija umiejętności społeczne i empatię.

### 33. Codzienne wspólne rutyny

- **„Dzień Przyjaciela”**
  - **Cel:** Uczenie się wsparcia i empatii w codziennych sytuacjach.
  - **Aktywności:**
    - **Pomoc w codziennych zadaniach:** Dzieci pomagają sobie nawzajem w prostych codziennych zadaniach, takich jak zakładanie płaszczy czy układanie zabawek, co rozwija poczucie odpowiedzialności i empatii.
    - **Regularne spotkania:** Codzienne chwile na rozmowy o uczuciach i naukę bycia pomocnym przyjacielem, co wspiera rozwój empatii.

- **„Kącik Empatii”**
    - **Cel:** Rozwijanie umiejętności empatii w codziennym życiu przedszkola.
    - **Aktywności:**
      - **Rozmowy o emocjach:** Ustalanie czasu na rozmowy o emocjach dzieci oraz jak mogą sobie nawzajem pomagać, co wzmacnia umiejętność dostrzegania i reagowania na potrzeby innych.
- 

## Działania rozwijające empatię w klasach szkolnych

### 34. Zajęcia rozwijające umiejętności społeczne

- **„Scenki i Role-Play”**
    - **Cel:** Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów i komunikacji.
    - **Aktywności:**
      - **Scenki tematyczne:** Regularne zajęcia, podczas których dzieci odgrywają różne sytuacje społeczne, aby rozwinąć umiejętności radzenia sobie z emocjami i potrzebami innych.
  - **„Trening umiejętności społecznych”**
    - **Cel:** Nauka rozpoznawania emocji i odpowiednich reakcji.
    - **Aktywności:**
  - **Programy „Social Stories” lub „Zones of Regulation”:** Używanie programów do nauki rozpoznawania emocji i odpowiednich reakcji oraz omawianie tych umiejętności z całą klasą.
-



Inicjatywy podejmowane w ramach projektu umożliwią uczniom wyrażenie troski oraz zapewnienie wsparcia dzieciom z zespołem Downa. Działania te nie tylko przyczynią się do podniesienia świadomości i rozwinięcia empatii wśród uczniów oraz wzmocnienia relacji społecznych, ale także będą inspiracją do rozwoju kreatywności i współpracy.

Inicjatywy te będą dostosowane przez nauczycieli do wieku i preferencji uczniów, co dodatkowo zwiększy ich skuteczność i efektywne zaangażowanie uczestników.