

NEURO

RÓŻNORODNI

DYDAKTYKA

Dwa programy własne:

Chat Gpt - na zajęciach w szkole

*Wsparcie autysty w życiu szkolnym
- metodą Role Playing*



MARIHUANA LECZNICZA - FAKTY I BADANIA

CZY POPULARNE LEKI NA
PADACZKĘ MOGĄ
POWODOWAĆ AUTYZM?

KULTURA AUDIOWIZUALNA
SZANSĄ DLA OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH



PDF

NEURO RÓŻNORODNI

CZASOPISMO POŚWIĘCONE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW

WYDAWANE WE WSPÓŁPRACY
Z ZESPOŁEM PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

UKAZUJE SIĘ CO DWA MIESIĄCE W FORMIE ELEKTRONICZNEJ

9

POWSTAJE WE WSPÓŁPRACY ZE SPECJALISTAMI Z ZAKRESU
PEDAGOGIKI SPECJALNEJ I PSYCHOLOGII

KIELCE 2023



WYDAWCA

ENKA-WYDAWNICTWO I ZESPÓŁ PLACÓWEK
SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH
W KIELCACH

ADRES REDAKCJI

UL. SŁONECZNA 36/6
25-710-KIELCE

REDAKTOR NACZELNY

ALBERT LEWANDOWSKI

KOREKTA

JOLANTA LEWANDOWSKA

SKŁAD I OPRAWA GRAFICZNA

ALBERT LEWANDOWSKI

Z WYKORZYSTANIEM PORTALI:

www.pl.freepik.com, www.canva.com, www.pl.pinterest.com
www.genial.ly

SPIS TREŚCI

ALBERT LEWANDOWSKI

KULTURA AUDIOWIZUALNA SZANSĄ DLA
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

s. 1

ALBERT LEWANDOWSKI

GRY KOMPUTEROWE WYKORZYSTYWANE
W TERAPII AUTYSTÓW

s. 3

ALBERT LEWANDOWSKI

CZY POPULARNE LEKI NA PADACZKĘ MOGĄ
POWODOWAĆ AUTYZM?

s. 5

ALBERT LEWANDOWSKI

TRAUMY Z DZIECIŃSTWA U MATEK PRZYCZYNIAJĄ
SIĘ DO POWSTAWANIA AUTYZMU W NOWYM
POKOLENIU

s. 7

ALBERT LEWANDOWSKI

NEUROPLASTYCZNOŚĆ

s. 8

ALBERT LEWANDOWSKI

MARIHUANA MEDYCZNA – FAKTY
I BADANIA

s. 10

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

PROGRAM AUTORSKI

Być sobą w społeczności szkolnej

s. 12

PROGRAM AUTORSKI

Rozmowy z kodem

s. 24



ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK
SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

KULTURA AUDIOWIZUALNA SZANSĄ DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

ARTYKUŁ JEST PRÓBĄ OBRONY TEZY, KTÓRĄ STAWIA AUTOR W TYTULE. ODNOSI SIĘ DO
DANYCH STATYSTYCZNYCH ORAZ TRENDÓW W ROZWOJU TECHNOLOGII, ABY POKAZAĆ
PRZESTRZEŃ DLA OSÓB Z ORZECZENIAMI W NOWYM ŚWIECIE.

XXI wiek przyniósł ze sobą wiele obaw, ale także nadziei. Obawiano się co się stanie, gdy jeszcze wtedy bardzo proste systemy informatyczne wejdą w nowy nieznaną rozdział historii życia na tej planecie. Okazało się, że katastrofalne przypuszczenia się nie spełniły. Świat wyraźnie przyspieszył. W pierwszej dekadzie rozwinęła się w Polsce podstawowa sieć internetowa – z pięknym różnorodnym światem stron i blogów. Drugie dziesięciolecie to już masowe upowszechnienie dostępu do wirtualnego świata, postępująca komercjalizacja stron, ale także rozkwit kanałów tematycznych, które zrewolucjonizowały dostęp do informacji. Rozwojowi infrastruktury towarzyszyła także rewolucja teleinformatyczna. Jej statkiem flagowym stał się tani smartfon, który w dobie zrównoważonego rozwoju stał się dostępny dla każdego, także dla dziecka.

W około 15-20 lat dokonał się skok cywilizacyjny wyzwalając głębokie zmiany kulturowe. Cywilizacja weszła w erę kultury audiowizualnej, gdzie żeby mieć dostęp do informacji i wiedzy w skrajnym przypadku nie trzeba nawet umieć czytać. Wystarczy mieć smartfon i można słuchać wykładów o historii, fizyce, matematyce i innych dziedzinach wiedzy, które popularyzowane są w mediach

społecznościowych i oceanie internetowego contentu. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że popularyzacja nauki powiodła się bardziej za sprawą charakterystycznych narzędzi kultury audiowizualnej, niż książek – kamieni węgielnych kultury pisma.

W starożytności, gdzie dominowała kultura oralna. Informacje przekazywano ustnie, a te najbardziej doniosłe śpiewano, dzięki temu po wiekach Homer mógł spisać pieśń pt. „Gniew Achillesa” i tak powstało jedno z największych dzieł starożytnego świata – Iliada. Filozofowie i myśliciele z terenów dzisiejszej Grecji obawiali się kultury pisma, krytykując ją i umniejszając jej rolę. Twierdzili, że ludzie pisma będą zwolnieni z myślenia, a to wpłynie negatywnie na rozwój nauk. Dzisiaj i my „dzieci pisma” obawiamy się kultury audiowizualnej. Czy słusznie?

Operowanie na abstrakcyjnych znakach, a co za tym idzie funkcjonowanie w kulturze pisma, czyli czytanie i pisanie jest o wiele bardziej absorbujące, niż odbieranie przekształconych wiadomości w formie dźwięku i obrazu. Nie trzeba się długo zastanawiać, żeby odpowiedzieć na pytanie, co wybierze dziecko mając do wyboru książkę lub tablet. Zderzenie kultur doskonale widać na przykładzie szkół, gdzie

„ludzie pisma” – często wykluczeni lub ograniczeni cyfrowo starają się czegoś nauczyć młode pokolenia żyjące w kulturze audiowizualnej. Ludzie pisma także tworzą ramy systemu edukacji. Nie tylko w Polsce ale w całej Europie. W Holandii nie wolno mieć telefonu w szkole, w Niemczech zabronione jest korzystanie w szkole z Chatu Gpt, w Polsce w niektórych szkołach można mieć telefon na lekcji w innych nie. Jednocześnie założenia polityki MEiN na rok szkolny 2023/2024 zakładają promowanie korzystania ze sztucznej inteligencji na lekcjach. Mimo to przez lata głównym założeniem nauczania w polskich szkołach jest mówienie o ZAGROŻENIACH internetowych. To nie dziwi ponieważ „ludzie pisma” zawsze będą widzieli zagrożenia ze strony nowych technologii. Przyglądając się polityce europejskich szkół w stosunku do rozwoju technologicznego wyraźnie widać, że nikt nie wie jak się zachowywać i reagować na nowe zjawiska technologiczne. To wcale nie dziwi ponieważ postęp jest błyskawiczny i trudno przewidzieć co przyniesie w kolejnych latach. Ponadto nie ma jeszcze opracowań naukowych na temat zachowań w sieci, kondycji psychicznej beneficjentów postępu, a także prognoz na przyszłość w tym zakresie. Kilka kwestii jest jednak już dziś oczywistych. I na ich podstawie można budować modele i pojedyncze ścieżki edukacyjne.

Kultura audiowizualna jest przełomem w dostępie do informacji na miarę czcionki Gutenberga. O ile wynalazek niemieckiego rzemieślnika musiał poczekać do XIX wieku nim czytelnictwo mogło się stać popularne, to audiobook lub popularnonaukowy program na You Tube trafił do niszy zaraz po naciśnięciu „udostępnij”. Trafił także do tych, którzy nie czytają książek i nie interesują się nauką, czyli do około 59% Polaków. Według badań Krajowego Instytutu Mediów tylko 41%

mieszkańców naszego kraju czyta książki, z czego tylko 22% więcej niż dwie w ciągu roku. Co najmniej jedną książkę w miesiącu czyta tylko 5% Polaków. Kultura audiowizualna wyrównała szanse w dostępie do informacji, tworząc jej nowy model, lżejszy mniej absorbujący, wygodniejszy. Dzięki niej wiedzę zaczyna zdobywać około 60% populacji, która nigdy z niej nie korzystała. Chyba każdy z nas ma znajomego, który nigdy nie czytał książek, średnio się uczył w szkole, wykonuje zawód fizyczny i od pewnego czasu inicjuje ciekawe rozmowy z różnych dziedzin nauki. To właśnie efekty skoku kulturowego, gdzie „pismo” już nie jest niezbędne aby się rozwijać.

Z kulturą pisma bardzo trudno rezonują osoby niepełnosprawne, szczególnie te intelektualnie. Także autyści mają problem z utrzymaniem koncentracji przy dłuższej lekturze oraz w początkowym etapie adaptacji do rozszyfrowywania abstrakcyjnych symboli. W placówkach specjalnych i integracyjnych w dalszym ciągu pokutuje model szkoły funkcjonującej tylko w piśmie. Jak już pisaliśmy w poprzednich numerach osoby z niepełnosprawnościami dobrze sobie radzą w mediach społecznościowych, potrafią korzystać z Internetu podczas odrabiania lekcji. Sieć stanowi dla nich także formę spędzania czasu wolnego. Oglądają filmy, słuchają muzyki, publikują swoje wiersze i opowiadania. Zostając na chwilę w tej części narracyjnej warto zastanowić się, czy kultura audiowizualna nie stanowi wielkiej szansy dla społeczności niepełnosprawnej. Biorąc pod uwagę fakt, iż niektóre z tych osób mają duży problem z czytaniem i pisanem, a mimo to świetnie operują smartfonem, warto jeszcze bardziej rozszerzać ich wiedzę na temat świata Internetu i wykorzystać szansę, którą daje im nowy świat i nowa kultura. Internet to nie tylko zdobywanie informacji i rozrywka. Dzięki wykorzystaniu specjalistycznych gier kompu-

terowych można kształtować zachowania społeczne i emocjonalne dzieci i młodzieży w spektrum (więcej w następnym artykule). Ciekawym rozwiązaniem w budowaniu narracji dydaktycznej jest Chat Gpt. Trudno na tą chwilę podać konkretne rozwiązania w pracy z osobami niepełnosprawnymi, ale biorąc pod uwagę fakt iż to narzędzie bardzo zaawansowane, warto zastanowić się na jakim etapie edukacji zacząć z niego korzystać, aby nie zniekształcać budowania podstawowego słownika wiadomości kluczowych.

ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

Kultura audiowizualna otwiera szereg możliwości w rozwijaniu kompetencji i zainteresowań osób niepełnosprawnych. Warto łamać stereotypy myślenia zrodzone u podstaw kultury pisma, sztucznie chroniąc uczniów przed siecią i jej zasobami. Zagrożenia istnieją wszędzie i na każdym kroku. Jako nauczyciele nie powinniśmy się bać telefonów i tabletów. W niektórych przypadkach tylko one stanowią drzwi do życia społecznego. Pracujmy nad sobą jako nauczyciele i rozwijajmy kompetencje cyfrowe, aby pomagać innym.

GRY KOMPUTEROWE WYKORZYSTYWANE W TERAPII AUTYSTÓW

ARTYKUŁ JEST PRÓBĄ USYSTEMATYZOWANIA WIADOMOŚCI NA TEMAT GIER
TERAPEUTYCZNYCH

W ostatnich latach coraz większe znaczenie przywiązuje się do wykorzystania innowacyjnych technologii w terapii osób z autyzmem. Jednym z fascynujących i obiecujących narzędzi terapeutycznych jest wykorzystanie gier komputerowych. Gry komputerowe mogą zapewnić interaktywną, angażującą i spersonalizowaną formę terapii, która wspomaga rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych, poznawczych i emocjonalnych u osób z autyzmem.

Terapia oparta na grach komputerowych (ang. "game-based therapy") staje się coraz popularniejsza w środowiskach terapeutycznych zajmujących się autyzmem. Dzięki postępom

technologicznym i coraz większej dostępności gier komputerowych, terapeuci i badacze wykorzystują ich potencjał do projektowania programów terapeutycznych, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i umiejętności osób z autyzmem.

Gry komputerowe mają wiele cech, które czynią je atrakcyjnym narzędziem terapeutycznym dla osób z autyzmem. Przede wszystkim, interaktywność gier komputerowych przyciąga uwagę i motywuje uczestników do zaangażowania się w terapię. Gra może być zaprojektowana w taki sposób, aby dostosowywać poziom trudności i tempo do umieję-

tności i zainteresowań danej osoby, zapewniając tym samym optymalne wyzwanie i sukcesy.

Terapia oparta na grach komputerowych może skupiać się na różnych aspektach rozwoju, w zależności od celów terapeutycznych. Gry mogą być wykorzystywane do nauki umiejętności społecznych i komunikacyjnych poprzez symulacje interakcji społecznych, rozpoznawanie emocji, czy praktykę umiejętności nawiązywania kontaktu wzrokowego i podstawowych zachowań społecznych. Ponadto, gry mogą pomagać w rozwijaniu umiejętności poznawczych, takich jak koncentracja, pamięć, planowanie, rozwiązywanie problemów i elastyczność poznawcza. Przykłady gier komputerowych wykorzystywanych w terapii autyzmu są różnorodne. "MindLight" to jedna z gier, która skupia się na redukcji lęku i poprawie regulacji emocji u dzieci z autyzmem. Gra angażuje gracza w interakcję z wirtualnym światem, gdzie musi wykorzystać swoje umiejętności koncentracji i regulacji emocji w celu pokonania różnych wyzwań. Inną grą jest "Auti-Sim", która symuluje doświadczenie osoby z autyzmem, zwracając uwagę na przesłanki sensoryczne i trudności w interakcjach społecznych. Gracz ma możliwość odczuć, jakie towarzyszą osobom z autyzmem trudności związane z przetwarzaniem bodźców sensorycznych oraz wyzwaniami związanymi z komunikacją i interakcjami społecznymi. "Project: Evo" to gra opracowana przez firmę Akili Interactive Labs, która wykorzystuje elementy gier komputerowych do treningu poznawczego i poprawy funkcji wykonawczych, takich jak uwaga i elastyczność poznawcza. Choć nie jest specyficznie przeznaczona dla osób z autyzmem, badania wykazują potencjał tej gry w poprawie koncentracji i funkcji poznawczych u dzieci z autyzmem. Warto również wspomnieć o grze "Plan-It Commander", która pomaga dzieciom z zaburzeniami spektrum autyzmu w rozwijaniu

umiejętności planowania, organizacji i rozwiązywania problemów. Gra zapewnia dzieciom strukturalne wyzwania, które wymagają logicznego myślenia, planowania i podejmowania decyzji.

Należy jednak pamiętać, że gry komputerowe wykorzystywane w terapii autyzmu są ciągle rozwijane i badane. Twórcy i badacze na całym świecie prowadzą prace mające na celu doskonalenie tych narzędzi, aby jak najlepiej odpowiadały na potrzeby osób z autyzmem. Badania nad skutecznością terapii opartej na grach komputerowych w leczeniu autyzmu są obiecujące. Opublikowane studia wykazały pozytywne efekty takiej terapii, takie jak poprawa umiejętności społecznych, komunikacyjnych, poznawczych i emocjonalnych u dzieci z autyzmem. Gry komputerowe mogą również przynieść korzyści w obszarach takich jak koncentracja, elastyczność poznawcza oraz rozwijanie umiejętności samodzielności. Ważne jest, aby terapia oparta na grach komputerowych była odpowiednio dostosowana do potrzeb i umiejętności każdej osoby z autyzmem. Indywidualne podejście terapeutyczne uwzględniające preferencje, umiejętności i cele terapii jest kluczowe dla osiągnięcia najlepszych wyników.

Wnioski dotyczące skuteczności terapii opartej na grach komputerowych w leczeniu autyzmu są obiecujące, ale dalsze badania są niezbędne, aby lepiej zrozumieć, w jakim stopniu i w jakich kontekstach gry komputerowe mogą przynosić korzyści. W międzyczasie, gry komputerowe nadal stanowią ciekawe narzędzie terapeutyczne, które może wnieść wartość dodaną do programów terapeutycznych dla osób z autyzmem. Warto podkreślić, że terapia oparta na grach komputerowych dla osób z autyzmem jest obszarem wciąż rozwijającym się. Istnieje wiele innych gier, które są badane i rozwijane, aby zwiększyć ich skuteczność

w poprawie umiejętności społecznych, komunikacyjnych i poznawczych u osób z autyzmem. Twórcy i badacze na całym świecie współpracują, aby kontynuować rozwój i ocenę skutecz-

ności gier terapeutycznych w celu jak najlepszego wsparcia osób z autyzmem.

ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

CZY POPULARNE LEKI NA PADACZKĘ MOGĄ POWODOWAĆ AUTYZM?

ARTYKUŁ JEST PRÓBĄ SYNTEZY NOWYCH WYNIKÓW BADAŃ NA TEMAT ZAGROŻENIA JAKIE STWARZAJĄ LEKI NA PADACZKĘ DLA NOWEGO POKOLENIA

Padaczka jest najczęściej diagnozowaną chorobą neurologiczną w Polsce. Choruje na nią około 400 000 osób, co stanowi 1% populacji w kraju. Na podstawie obrazu danych statystycznych można stwierdzić, że 30% kobiet u których zdiagnozowano tę chorobę jest w wieku rozrodczym. Mimo iż ryzyko zajścia w ciążę wiąże się z niebezpieczeństwem pogorszenia stanu zdrowia, a nawet wczesnym zakończeniem życia, część kobiet decyduje się na macierzyństwo. Lekarze stoją przed trudnym zadaniem ponieważ stosowanie leków przeciwpadaczkowych może spowodować wystąpienie wad u dziecka, jednocześnie nie zaleca się przerywania leczenia padaczki i odstawienia leków ze względu na znaczne nasilenie objawów choroby u pacjentki. Niniejszy artykuł ma na celu przybliżenie czytelnikowi działania leków przeciwpadaczkowych i ich wpływu na wystąpienie u dziecka spektrum autyzmu.

Leki przeciwpadaczkowe są stosowane w leczeniu padaczki, ale istnieje potrzeba uwzględnienia potencjalnych zagrożeń związanych z ich stosowaniem, zwłaszcza w kontekście

występowania autyzmu. Leki przeciwpadaczkowe dzielą się na cztery grupy ze względu na substancję czynną – główny składnik leczniczy specyfiku. W przypadku substancji czynnych takich jak kwas walproinowy (valproic acid), walproinian sodu (sodium valproate), karbamazepina (carbamazepine) i lamotrygina (lamotrigine), istnieje kilka czynników ryzyka, które warto wziąć pod uwagę. Kwas walproinowy (valproic acid) i walproinian sodu (sodium valproate) są substancjami czynnymi, które znalazły zastosowanie w leczeniu padaczki, ale istnieje potencjalne ryzyko związane z wystąpieniem autyzmu u dzieci narażonych na te leki w okresie ciąży. Badania sugerują, że dzieci narażone na te leki w okresie płodowym mogą mieć większe ryzyko rozwoju autyzmu w porównaniu do dzieci, których matki nie przyjmowały tych leków.

Karbamazepina (carbamazepine) jest również lekiem przeciwpadaczkowym, który może być stosowany w leczeniu padaczki. Chociaż nie ma tak wyraźnych dowodów na powiązanie karbamazepiny z ryzykiem wystąpie-

nia autyzmu, istnieją pewne doniesienia sugerujące, że długotrwałe stosowanie karbamazepiny w okresie ciąży może wiązać się z niekorzystnym wpływem na rozwój neurobehawioralny dziecka.

Lamotrygina (lamotrigine) jest kolejnym lekiem przeciwpadaczkowym stosowanym w leczeniu różnych rodzajów padaczki. Istnieje ograniczona liczba badań dotyczących związku między lamotryginą a ryzykiem wystąpienia autyzmu. Niektóre badania sugerują, że lamotrygina może być bezpieczna w stosowaniu w ciąży i nie wiąże się z podwyższonym ryzykiem autyzmu. Warto jednak zaznaczyć, że autyzm jest skompleksowym zaburzeniem, a jego przyczyny są wieloczynnikowe. Wystąpienie autyzmu może być wywołane przez wiele czynników, takich jak genetyka, inne czynniki środowiskowe i indywidualne predyspozycje. Dlatego trudno jest jednoznacznie przypisać powstawanie autyzmu tylko lekom przeciwpadaczkowym. Istotnym czynnikiem jest również dawkowanie i okres przyjmowania leków przeciwpadaczkowych w czasie ciąży. Badania sugerują, że im wyższa dawka leków przeciwpadaczkowych i im dłużej były one stosowane w okresie ciąży, tym większe jest ryzyko wystąpienia autyzmu u dziecka. Ważne jest, aby pacjenci i ich rodziny skonsultowali się z lekarzem specjalistą przed rozpoczęciem terapii przeciwpadaczkowej. Lekarz może omówić potencjalne korzyści i ryzyko stosowania tych leków oraz przedstawić inne opcje terapeutyczne, uwzględniając indywidualne potrzeby i okoliczności.

Krótki opis działania substancji czynnych stosowanych w lekach przeciwpadaczkowych.

Warto podkreślić, że dokładne mechanizmy działania tych substancji czynnych w leczeniu padaczki nie są w pełni poznane i są przedmiotem badań naukowych. Ich działanie jest złożone i może różnić się w zależności od

rodzaju padaczki oraz indywidualnych cech pacjenta. Lekarz specjalista jest najlepiej wyposażony, aby omówić szczegóły dotyczące działania tych substancji czynnych oraz zastosowania konkretnych leków przeciwpadaczkowych w indywidualnym przypadku pacjenta.

Kwas walproinowy (valproic acid) i walproinian sodu (sodium valproate): Te substancje wpływają na różne neuroprzekaźniki w mózgu, takie jak kwas gamma-aminomasłowy (GABA) i kwas glutaminowy. Zwiększają one stężenie GABA, który jest hamującym neuroprzekaźnikiem, co pomaga w zmniejszeniu nadmiernej pobudzenia neuronalnego i kontrolowaniu aktywności elektrycznej mózgu. Dodatkowo, kwas walproinowy wykazuje właściwości stabilizujące napięcie błon komórkowych, co może przyczynić się do zmniejszenia napadów padaczkowych.

Karbamazepina (carbamazepine): Mechanizm działania karbamazepiny polega na hamowaniu przenikania jonów sodu przez kanały sodowe w neuronach. W rezultacie, hamuje nadmierną aktywację neuronalną, zmniejszając możliwość wywołania napadów padaczkowych.

Lamotrygina (lamotrigine): Lamotrygina wpływa na różne neuroprzekaźniki, w tym na uwalnianie glutaminianu oraz na aktywność kanałów sodowych i wapniowych. Przez blokowanie aktywności kanałów sodowych i wapniowych, lamotrygina hamuje nadmierną aktywację neuronalną i zmniejsza możliwość wywołania napadów padaczkowych.

Przykłady handlowych nazw leków z uwzględnieniem substancji aktywnych.

Leki zawierające kwas walproinowy: Depakine Chrono, Orfiril, Orfiril Long. Leki zawierające walproinian sodu: Convulex, Valpro. Leki zawierające karbamazepinę: Tegretol, Mazepine. Leki zawierające lamotryginę: Lamictal, Lamotrix, Lamolep.

Osoby chore na padaczkę, szczególnie kobiety w okresie rozrodczym powinny być objęte kompleksową opieką specjalistów. Należy także prowadzić działania informacyjne i popularyzacyjne odnośnie wiedzy na temat działa-

nia substancji aktywnych leków oraz konsekwencji jakie mogą wywierać na kolejne pokolenie.

ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

TRAUMY Z DZIECIŃSTWA U MATEK PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO POWSTAWANIA AUTYZMU W NOWYM POKOLENIU

ARTYKUŁ PRZEDSTAWIA NOWE WYNIKI BADAŃ PRZEPROWADZONE W STANACH ZJEDNOCZONYCH

W lutym 2023 światło dzienne ujrzały wyniki spektakularnego badania przeprowadzonego na 4337 matkach w Stanach Zjednoczonych. Celem naukowców było sprawdzenie jaki wpływ na zdrowie dzieci mają doświadczenia matek zdobyte w latach ich dzieciństwa. Wnioski oraz pełne wyniki badania zaprezentowano w 8 numerze czasopisma naukowego „The Lancet Public Health”.

Z dokładnych analiz naukowców wynika, że u matek które zostały narażone lub doświadczyły maltretowania (fizycznego, psychicznego, seksualnego), lub były zaniedbywane przez rodziców, co w konsekwencji mogło ich narazić na negatywne skutki fizyczne, czy psychiczne, istnieje większe prawdopodobieństwo, że ich dzieci będą miały problemy zdrowotne takie jak: autyzm, ADHD, astma i depresja. Maltretowanie w dzieciństwie zostawia poważną piętno na osobie, która go doświadczyła. Jest poważnym czynnikiem ryzyka i nie-

się się sobą konsekwencje. Jego skutki psychiczne, fizyczne i behawioralne mogą trwać przez całe życie, także w okresie ciąży. Mimo iż naukowcy nie wiedzą jakie mechanizmy odpowiadają za przekazywanie ryzyka chorób następnemu pokoleniu, próbują to tłumaczyć przesłankami, że za taki stan rzeczy mogą odpowiadać hormony stresu, które wpływają na biologię matki podczas ciąży. W środowisku naukowym panuje zgodność co do tego, że zmiany biologiczne są bardziej widoczne u matek, które zmagają się z depresją. Co do innych przeżyć traumatycznych nie ma na tą chwilę wytłumaczenia popartego dowodami. Naukowcy rozważają także inne kwestie, takie interakcja matki z dzieckiem po urodzeniu. Kobiety, które mają traumę z dzieciństwa mogą mieć inny model opieki, różniący się mniej lub bardziej od modelu mam bez obciążeń psychicznych.

Patrząc przez pryzmat nowych odkryć w Stanach Zjednoczonych toczy się dyskusja na

temat nowego modelu podejścia do pacjentek już w okresie prenatalnym. Publicyści sugerują, aby zmienić przepisy prawa, które obligowałyby lekarzy do prowadzenia pogłębionego wywiadu z kobietami w początkowym okresie ciąży. Pomogłoby to w przypadku stwierdzenia u nich traum z dzieciństwa w zapobieganiu niepożądanym skutków chorobowych u dzieci. Matki otrzymałyby specjalistyczną pomoc psychologiczną i terapeutyczną, aby zminimalizować skutki nieprzyjemnych przeżyć. Taki model profilaktyczny biorąc pod uwagę dzisiejszy stan badań ma wiele nieścisłości i niesie za sobą prawdopodobieństwo porażki. Wynika to z tego, że nie wiadomo dlaczego traumy mają wpływ na występowanie zespołu chorób u dzieci. Może to wynikać przecież z zupełnie innych czynników. Nie tylko z interakcji matki z dzieckiem czy czynników środowiskowych.

Pewne jest, że wyniki badań rzucają nowe światło na powstawanie chorób w kolejnym pokoleniu. Warto jednak zaznaczyć, że zanim poznamy – jeśli kiedykolwiek poznamy – dokładne mechanizmy oddziaływania traum rodziców na dzieci, upłynie wiele czasu. Na pewno nie zaszkodzi obejmować rodzinę wsparciem przed urodzeniem dziecka. Być może warto prowadzić pogłębione wywiady także w szkołach i prowadzić spotkania dla rodziców mających problemy z depresją, złym samopoczuciem, czy zwykle odczyty naukowe, które przyczyniłyby się do pogłębiania wiedzy na temat autyzmu i innych zjawisk chorobowych np. natury psychicznej. Nie mniej jednak problemy rodziców są dziś, tu i teraz. Odnosi się to także do szkół i edukacji dzieci z ASD. Dlatego warto na podstawie nabywanej wiedzy tworzyć nowoczesne rozwiązania, które będą pomocne już dziś.

ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

NEUROPLASTYCZNOŚĆ

W ARTYKULE ZNAJDĄ PAŃSTWO DEFINICJE NEUROPLASTYCZNOŚCI A TAKŻE MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTYWANIA TECHNIK OPARTYCH NA TYM POJĘCIU W PRACY Z DZIEĆMI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI.

W dzisiejszym świecie edukacji jednym z najważniejszych zagadnień jest zrozumienie i wykorzystanie neuroplastyczności mózgu dzieci w procesie nauczania. Neuroplastyczność to zdolność mózgu do adaptacji, reorganizacji i tworzenia nowych połączeń neuronalnych w odpowiedzi na doświadczenia, uczenie się i interakcje z otoczeniem. To fascynujące zjawisko otwiera nowe możliwości dla edukatorów,

pozwalając na rozwijanie skuteczniejszych strategii nauczania i lepsze wsparcie rozwoju uczniów.

1. Neuroplastyczność. Czym Jest i Jak Działa?

Neuroplastyczność mózgu to zdolność do zmian w strukturze i funkcji mózgu na różnych poziomach, od mikroskopijnych po poziom komórek i obszarów mózgu. Działa ona na

zasadzie tworzenia nowych połączeń między neuronami, komórkami nerwowymi oraz wzmacniania lub osłabiania istniejących połączeń w wyniku doświadczeń i uczenia się. Dla dzieci, które są w okresie rozwoju, mózg jest szczególnie plastyczny. To oznacza, że jest bardziej podatny na wpływ środowiska i doświadczeń, co czyni okres edukacji szkolnej krytycznym czasem dla kształtowania mózgu.

2. Wykorzystanie Neuroplastyczności w Szkole

W jaki sposób można wykorzystać neuroplastyczność mózgu dzieci w procesie nauczania? Oto kilka kluczowych aspektów:

Różnorodność Doświadczeń: Ważne jest, aby zapewnić dzieciom różnorodne i bogate doświadczenia. Zróżnicowane zajęcia, eksperymenty, projekty i interakcje społeczne mogą stymulować różne obszary mózgu, wspierając rozwijanie różnych umiejętności.

Elastyczne Metody Nauczania: Nauczyciele powinni być elastyczni w dostosowywaniu metod nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów. Dla jednego dziecka matematyka może być bardziej atrakcyjna, gdy jest przedstawiana w formie gry, podczas gdy inne dziecko może potrzebować bardziej tradycyjnych metod.

Ciągle Wyzwania: Wyzwania intelektualne i poziomy trudności powinny być dostosowane do poziomu umiejętności ucznia. Poziom trudności zadania powinien być na tyle wyzwaniem, aby zachęcić ucznia do wysiłku, ale nie na tyle trudny, aby wywoływać frustrację.

Podkreślenie Rozwoju Umiejętności Społecznych: Nie tylko aspekty akademiczne są istotne. Rozwój umiejętności społecznych, emocjonalnych i komunikacyjnych również odgrywa kluczową rolę w edukacji. Zajęcia promujące współpracę, komunikację i rozwiązywanie konfliktów mogą wspomagać rozwój tych umiejętności.

3. Neuroplastyczność w Kontekście Autyzmu

W przypadku dzieci z autyzmem, zrozumienie neuroplastyczności ma szczególne znaczenie. Autyzm jest złożonym zaburzeniem neurobiologicznym, które wpływa na rozwój mózgu i funkcjonowanie społeczne oraz komunikacyjne. Jednak badania sugerują, że mózgi dzieci z autyzmem również posiadają pewien stopień neuroplastyczności. Dlatego ważne jest, aby stworzyć środowiska edukacyjne, które uwzględniają specjalne potrzeby dzieci z autyzmem. Oto jak można wykorzystać neuroplastyczność w kontekście autyzmu:

Indywidualne Planowanie Edukacji: Każde dziecko z autyzmem jest wyjątkowe i ma własne mocne strony i wyzwania. Indywidualne planowanie edukacji może pomóc w dostosowaniu strategii nauczania do potrzeb konkretnego dziecka, wspierając rozwijanie jego zdolności.

Terapie Skoncentrowane na Neuroplastyczności: Terapie oparte na neuroplastyczności, takie jak terapia behawioralna oparta na analizie behawioralnej (ABA) czy terapia sensoryczna, mogą być skutecznym narzędziem w wspieraniu rozwoju umiejętności społecznych, komunikacyjnych i poznawczych u dzieci z autyzmem.

Różnorodność Doświadczeń: Dla dzieci z autyzmem ważne jest zapewnienie różnorodnych doświadczeń, które mogą stymulować różne obszary mózgu. Ćwiczenia sensoryczne, terapie oparte na grach komputerowych i inne zajęcia dostosowane do potrzeb dziecka mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności.

Wsparcie Społeczne: Neuroplastyczność mózgu dzieci z autyzmem może być również stymulowana przez wsparcie społeczne. Współpraca z terapeutami, nauczycielami i rodziną może pomóc w tworzeniu spersonalizowanych planów edukacji, które uwzględniają zdolności dziecka.

Warto podkreślić, że rozwijanie neuroplastyczności u dzieci z autyzmem wymaga cierpliwości, systematyczności i zaangażowania

ze strony wszystkich zaangażowanych w proces edukacji. Dzieci z autyzmem mają potencjał do rozwoju, i wykorzystanie neuroplastyczności mózgu może pomóc w maksymalizacji tego potencjału.

4. Plastyczność w Nauce Dla Dzieci z Dysfunkcjami Edukacyjnymi

Neuroplastyczność jest szczególnie istotna w kontekście dzieci z dysfunkcjami edukacyjnymi, takimi jak dysleksja czy ADHD. Dzieci te mogą potrzebować specjalnej uwagi i dostosowanych strategii nauczania. Terapie oparte na neuroplastyczności, takie jak terapia zajęciowa czy terapia mowy, mogą pomóc w kształtowaniu mózgu tych dzieci w sposób,

który poprawia ich zdolności naukowe i społeczne.

5. Podsumowanie

Wykorzystanie neuroplastyczności mózgu dzieci w szkole otwiera nowe możliwości w edukacji. Odpowiednio dostosowane metody nauczania i bogate doświadczenia mogą wspierać rozwój dzieci w różnych obszarach. Kluczowym elementem jest indywidualne podejście do ucznia i uwzględnianie jego unikalnych potrzeb i zdolności. W ten sposób szkoła może stać się miejscem, gdzie mózg dzieci jest kształtowany i rozwijany w sposób optymalny.

ALBERT LEWANDOWSKI

BIBLIOTEKARZ I WYCHOWAWCA W ZESPOLE PLACÓWEK
SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W KIELCACH

MARIHUANA MEDYCZNA – FAKTY I BADANIA

ARTYKUŁ MA NA CELU OBIEKTYWNE PRZEDSTAWIENIE CZYTELNIKOWI POJĘCIA I ZASTOSOWANIA MEDYCZNEJ MARIHUANY, A TAKŻE PRZEDSTAWIĆ ZAGROŻENIA Z JAKIMI WIĄŻE SIĘ JEJ PRZYJMOWANIE.

Marihuana od dawna wywołuje w Polsce wiele emocji. Ma bardzo wielu zwolenników nie tylko wśród osób reprezentujących młode pokolenie. Są także przeciwnicy. Uważają ją za substancję wielce szkodliwą, prowadzącą w prostej linii do marginesu społecznego. Powodów takiego stanu rzeczy jest kilka. Dla części osób stanowi pierwszy narkotyk, który w późniejszym etapie prowadzi do uzależnienia od innych twardych substancji stymulujących. Osoby zażywające marihuanę są ciekawe nowych wrażeń i nie boją

się sięgać po inne narkotyki. Według Instytutu Badań Uzależnień w Nowym Jorku tylko 10% osób zażywających crack nie zażywało wcześniej marihuany. Podobnie jest we Francji i Izraelu. Konflikt między zwolennikami a przeciwnikami trwa w Polsce w najlepsze. Mimo to 22 czerwca 2017 r. w naszym kraju zalegalizowano marihuanę medyczną, co jest pierwszym krokiem do całkowitej legalizacji. Od tego czasu największymi beneficjentami tej zmiany stały się osoby chore na padaczkę

lekooporną, zespół Tourette, ale także ci, u których zdiagnozowano całościowe zaburzenia rozwojowe. Marihuanę medyczną stosuje się także jako pomoc w leczeniu przewlekłego bólu u osób z nowotworami, a także w łagodzeniu objawów choroby Parkinsona.

Na potrzeby niniejszego artykułu, ale także ze względu na charakter pisma należy się skupić przede wszystkim na osobach w spektrum autyzmu. W zasobach internetowych z łatwością możemy znaleźć artykuły zachęcające do stosowania konopi indyjskich w łagodzeniu dolegliwości związanych z ASD. Czytamy m.in. że korzystnie działają na sen, łagodzą ból, minimalizują drgawki, działają wyciszająco, uspokajająco, zmniejszają objawy depresyjne itd. Większość z tych informacji to prawda. Owszem marihuana działa w taki sposób, ale na każdego człowieka. Autyzm nie jest tutaj wyjątkowym stanem, na który nagle odnaleziono doskonały preparat. Oczywiście olejek z konopi może złagodzić atak agresji, paniki, uspokoić i wyciszyć, ponieważ ogranicza kanały percepcyjne, tłumi emocje i zwalnia poczucie tępa życia. Jednak nie jest niczym więcej niż substancją działającą doraźnie. Nie zamieni osoby w spektrum na osobę neurotypową. Mało się pisze o skutkach ubocznych, które mogą wystąpić u osoby zażywającej substancje o nawet minimalnym stężeniu THC. Warto wziąć pod uwagę, że długotrwałe stosowanie marihuany sprawia iż organizm się do niej przyzwyczaja i aby osiągnąć zamierzony efekt z upływem czasu będzie trzeba zwiększać dawkę. Marihuana nie uzależnia fizycznie. W środowisku specjalistów zajmujących się uzależnieniami mowa tu bardziej o uzależnieniu psychicznym. Kolejnym ryzykiem jest fakt, iż nigdy nie wiadomo jak organizm zareaguje na kontakt z substancją aktywną. W skrajnych przypadkach może wystąpić zatrucie, wymioty, ból głowy i

osłabienie organizmu. Odnotowuje się także przypadki – przy zażyciu dużej ilości THC – prowadzące do psychozy lub stanu psychotycznego. Im większe stężenie substancji czynnej tym rośnie prawdopodobieństwo pojawienia się takich konsekwencji. Ponadto w literaturze przedmiotu można odnaleźć publikacje, z których wynika, że wczesny kontakt, lub długotrwały kontakt z marihuaną stwarza większe prawdopodobieństwo wystąpienia u zażywającego choroby psychicznej.

W 2019 roku naukowcy odkryli prawdziwy i konsekwentny związek między marihuaną a autyzmem. Okazało się, że u kobiet które zażywały marihuanę w czasie ciąży wystąpiło większe prawdopodobieństwo urodzenia dziecka z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi niż u kobiet, które tego nie robiły. Autorka badania Daniel Corsi uważa, że wyniki badania przeprowadzonego na próbie 2200 kobiet stanowią bardzo ważny drogowskaz do odpowiedzialnego i świadomego podejmowania decyzji zarówno przez panie w ciąży jak i lekarzy, którzy przepisują np. CBD (jeden z kannabinoidów zawartych w konopi) na nudności, wymioty, wahania nastroju, zaburzenia lękowe i hormonalne. Przy czym należy wspomnieć, że CBD przez część środowiska lekarskiego jest uważane za bezpieczną substancję w odróżnieniu od THC. Dla jasności warto dodać, że w tradycyjnej konopi oba związki występują w różnych proporcjach. Dlatego fałszywe przekonanie szczególnie młodych kobiet w ciąży, że marihuana nie stanowi zagrożenia może skłonić je do przyjmowania tej substancji bez żadnej kontroli jakościowej produktu, a także konsultacji z lekarzem. Powszechna retoryka, która występuje w krajach, w których marihuana nie jest jeszcze całkowicie zalegalizowana – tak jak w Polsce – mająca na

celu przekonanie społeczeństwa, że substancja jest całkowicie bezpieczna dla wszystkich, a jej przyjmowanie nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, nie uzależnia, a właściwie to pomaga ludziom chorym, jest kłamstwem i manipulacją. Po pierwsze nie ma wystarczającej ilości badań, które to potwierdzają, a publikowanych jest coraz więcej materiałów zupełnie przeczących takim stereotypom. Po drugie badanie Daniel Corsi stawia pod znakiem zapytania powszechne twierdzenia, o całkowitym bezpieczeń-

stwie oraz zastosowaniu leczniczym wymienionej substancji czynnej.

Warto aby do społeczeństwa trafiały także treści krytyczne na temat marihuany. Pozwolą one zdjąć z dyskusji warstwę propagandową, która służy przyszłym producentom upraw, a w dłuższej perspektywie wpłyną na większą świadomość ludzi, a być może staną się przyczynkiem do kolejnych badań nad „zbawiennym” THC.

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

PROGRAM AUTORSKI

Być sobą w społeczności szkolnej

Wstęp

Problematyka autyzmu jest szeroko podejmowana w środowiskach naukowych, nauczycielskich oraz – chyba w największym stopniu – w forach administrowanych i tworzonych przez rodziców dzieci, którzy usłyszeli podczas diagnozy złowrogi symbol 12C. Zdaniem autora dyskusje oraz teoretyczne rozważania wnoszą bardzo dużo do szerokiego dyskursu rozmów na temat problemów dzieci i młodzieży w spektrum. Jednak zbyt mało jest inicjatyw – szczególnie na poziomie szkoły – które pomogłyby złagodzić pewne dysfunkcje, głównie te związane z komunikacją i funkcjonowaniem w społeczeństwie. Odpowiedziom na tą niszę powstała propozycja programu, który swoim zakresem będzie obejmował pracę nad uspołecznieniem i komunikacją dzieci i młodzieży w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczych w Kielcach.

I Idea wiodąca programu

Jednym z czynników, który pozwala poznać drugiego człowieka jest chęć jego poznania. Wszystkie inne takie jak czas, odległość, miejsce mają w dzisiejszym świecie – po piśmiennym – drugorzędne znaczenie. Do osiągnięcia wewnętrznego szczęścia i akceptacji samego siebie większość ludzi potrzebuje relacji społecznych, które pomogą im się przejrzeć w oczach innych: porównać, znaleźć punkt odniesienia, poprawić zachowania, wybrać drogi rozwoju, zostać wysłuchanym, a co najważniejsze zbudowanym poprzez akceptację. Droga do osiągnięcia szczęścia społecznego jest zdecydowanie trudniejsza u osób w spektrum autyzmu. Ideą wiodącą tego programu będzie usunięcie przeszkód oraz zbudowanie schematów do skutecznego nawiązywania kontaktów w życiu szkolnym.

II Cele programu

1. Cel główny

Rozwijanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych wśród uczniów i wychowanków z orzeczeniem 12C.

2. Cele szczegółowe

- Poznawanie prawidłowych zachowań społecznych u osób neuronormatywnych oraz wykorzystania ich w praktyce.
- Poznawanie prawidłowych zwrotów i zachowań w codziennych sytuacjach, także tych problemowych.
- Budowanie własnej wartości.
- Umiejętność komunikowania się w świecie rzeczywistym i wirtualnym.

III Treści programowe

Emocje i ich rodzaje

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Umożliwienie uczestnikom zrozumienia różnych rodzajów emocji, nazywania ich oraz radzenia sobie z nimi w codziennym życiu.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Pytanie: "Czy ktoś może powiedzieć, co to są emocje?" Otwarcie dyskusji, pozwolenie uczestnikom podzielić się swoją wiedzą na temat emocji.

Część 1 - "Co to są emocje?" (15 minut):

1. Wyjaśnienie prostym językiem, czym są emocje: "Emocje to uczucia, które odczuwamy w różnych sytuacjach. Mogą być pozytywne, takie jak radość i szczęście, lub negatywne, jak smutek i złość."
2. Pokazanie ilustracji przedstawiających różne emocje, takie jak radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, obrzydzenie itp.
3. Poproszenie uczestników o wskazanie emocji na ilustracjach i podzielenie się, jakie sytuacje mogą wywoływać te emocje.

Część 2 - "Rodzaje emocji" (20 minut):

1. Przedstawienie różnych rodzajów emocji, takich jak emocje podstawowe (radość, smutek, złość, strach) oraz bardziej złożone (np. zazdrość, miłość, tęsknota).
2. Zorganizowanie ćwiczenia grupowego: Podzielenie uczestników na małe grupy i przypisanie każdej grupie jednego rodzaju emocji. Poproszenie, aby wspólnie wymyślili scenariusz, w którym ta emocja mogłaby wystąpić, oraz zagrać go przed resztą grupy.

Część 3 - "Jak radzić sobie z emocjami" (15 minut):

1. Omówienie strategii radzenia sobie z różnymi emocjami, takimi jak: wyrażanie emocji w bezpieczny sposób, na przykład przez mówienie o nich, rysowanie czy pisanie w dzienniku emocji, wykorzystywanie technik relaksacyjnych, jak głębokie oddychanie czy ćwiczenia rozluźniające, szukanie wsparcia i rozmawianie o swoich uczuciach z zaufanymi osobami, wykonywanie aktywności, które pomagają w odreagowaniu emocji, np. jogging, taniec czy gra na instrumencie.
2. Zorganizowanie ćwiczenia indywidualnego: Poproszenie uczestników, aby wymyślili swoje własne strategie radzenia sobie z wybranymi emocjami.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Zaproszenie uczestników do podzielenia się swoimi refleksjami i pytań dotyczących emocji.
3. Motywowanie do praktykowania zdobytych umiejętności radzenia sobie z emocjami w codziennym życiu.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Zachęcenie do kontynuowania pracy nad rozumieniem i wyrażaniem emocji w zdrowy i konstruktywny sposób.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Jak wyrażać emocje, aby nie skrzywdzić odbiorcy

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Nauczenie uczestników, jak wyrażać swoje emocje w sposób odpowiedni, empatyczny i konstruktywny, aby nie skrzywdzić innych osób.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Pytanie: "Czy ktoś mógłby podzielić się przykładem, kiedy wyrażenie emocji może skrzywdzić innych?" Otwarcie dyskusji, pozwolenie uczestnikom podzielić się swoimi doświadczeniami lub obserwacjami.

Część 1 - "Zrozumienie empatii" (15 minut):

1. Wyjaśnienie pojęcia empatii: "Empatia to umiejętność rozumienia i odczuwania emocji innych osób. Kiedy jesteśmy empatyczni, potrafimy postawić się w sytuacji drugiej osoby i zrozumieć, jak się czuje."
2. Pokazanie przykładów empatii, np. wsłuchanie się w problemy kolegi, okazywanie wsparcia w trudnych chwilach.

Część 2 - "Jak wyrażać emocje w sposób konstruktywny" (20 minut):

1. Omówienie, jakie zachowania mogą ranić innych ludzi, na przykład wybuchanie z agresją, obrażanie słowne czy ignorowanie ich uczuć.
2. Przedstawienie alternatywnych sposobów wyrażania emocji w sposób bardziej konstruktywny i empatyczny, np.: wyrażanie swoich uczuć spokojnie i otwarcie, używając "ja" zamiast "ty" (np. "Czuję się smutny/a", zamiast "Ty zawsze mnie denerwujesz"), wyszukiwanie wspólnego języka, by inny mógł zrozumieć nasze uczucia, np. mówiąc "Czuję się zagubiony/a w tej sytuacji", dbanie o słownictwo i ton głosu, aby unikać obraźliwych słów i agresywnego zachowania.

Część 3 - "Ćwiczenia praktyczne" (20 minut):

1. Role-playing: Podzielenie uczestników na pary. Każda para będzie odgrywać scenki, w których jedna osoba wyrazi swoje emocje w sposób niekonstruktywny, a druga będzie próbowała odpowiedzieć empatycznie i konstruktywnie.
2. Dyskusja po ćwiczeniach: Każda para podzieli się swoimi refleksjami na temat tego, jakie zachowania były konstruktywne, a jakie mogłyby być lepiej dostosowane, aby nie ranić drugiej osoby.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Wskazanie, że wyrażanie emocji w sposób empatyczny i konstruktywny jest ważne dla zdrowych relacji z innymi ludźmi.
3. Zachęcenie do kontynuowania praktykowania tych umiejętności w codziennym życiu.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Przypomnienie, że nauka wyrażania emocji w zdrowy sposób to proces, który wymaga czasu i praktyki.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Budowa swojej tożsamości w grupie rówieśniczej

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w budowaniu pozytywnej tożsamości i zdrowych relacji w grupie rówieśniczej, uwzględniając wyjątkowe cechy autyzmu.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat grupy rówieśniczej: "Czy ktoś może opowiedzieć, co oznacza być częścią grupy rówieśniczej?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Wyjątkowość i wartość każdej osoby" (15 minut):

1. Wyjaśnienie, że każdy człowiek jest wyjątkowy i posiada różne cechy, które go wyróżniają.
2. Omówienie, że autyzm również jest częścią tożsamości uczestników i wpływa na ich sposoby myślenia i odbierania świata.
3. Podkreślenie, że każdy ma swoje mocne strony i że należy doceniać siebie nawzajem, akceptując różnice.

Część 2 - "Identyczność i tożsamość w grupie" (20 minut):

1. Zachęcanie uczestników do podzielenia się tym, co uważają za najważniejsze w swojej tożsamości, jakie pasje i zainteresowania mają.
2. Organizacja krótkich prezentacji przez uczestników, w których opowiedzą o sobie, swoich zainteresowaniach i marzeniach.
3. Wskazówki dotyczące pozytywnego wyrażania swoich zainteresowań i dzielenia się nimi w grupie rówieśniczej.

Część 3 - "Budowanie zdrowych relacji w grupie" (20 minut):

1. Omówienie cech zdrowych relacji w grupie, takich jak empatia, szacunek, wsparcie i słuchanie innych.
2. Przedstawienie scenek sytuacyjnych, które mogą się zdarzyć w grupie, i zachęcanie uczestników do wskazania, jakie zachowania w danej sytuacji byłyby odpowiednie i wspierające relacje między rówieśnikami.
3. Ustalenie "zasad grupy" lub "kodeksu zachowania", które uczestnicy sami wymyślą, aby utrzymać pozytywną atmosferę i wsparcie w grupie.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia akceptacji siebie i innych w budowaniu pozytywnej tożsamości i zdrowych relacji.
3. Zachęcanie do wykorzystywania nowo zdobytych umiejętności w codziennym życiu w relacjach z rówieśnikami.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania pracy nad budowaniem tożsamości i pozytywnych relacji w grupie rówieśniczej.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Zachowania grzecznościowe w miejscach publicznych

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Nauczenie uczestników odpowiednich i grzecznych zachowań w miejscach publicznych, uwzględniając różne sytuacje, takie jak szkoła, sklep i wizyta u lekarza.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat miejsc publicznych: "Czy ktoś może podzielić się swoimi doświadczeniami w miejscach takich jak szkoła, sklep czy gabinet lekarski?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Zachowanie w szkole" (20 minut):

1. Omówienie podstawowych zasad zachowania w szkole, takich jak szacunek wobec nauczycieli i kolegów, ciche zachowanie podczas lekcji, przestrzeganie regulaminu szkolnego itp.
2. Zorganizowanie mini-symulacji szkolnych sytuacji: Poproszenie uczestników o odegranie scenek, w których będą musieli pokazać grzeczne zachowanie na lekcji, podczas przerwy czy rozmowy z nauczycielem.

Część 2 - "Zachowanie w sklepie" (20 minut):

1. Wyjaśnienie, jakie zachowania są odpowiednie w sklepie, np. czekanie w kolejce, mówienie "proszę" i "dziękuję", nie rozrzucanie towarów na półkach itp.
2. Przygotowanie symulacji sklepowych: Stworzenie niewielkiego sklepu w klasie lub wykorzystanie obrazków przedstawiających sytuacje w sklepie. Poproszenie uczestników o odgrywanie scenek zakupowych, w których będą pokazywali grzeczne zachowanie.

Część 3 - "Zachowanie u lekarza" (15 minut):

1. Omówienie, co oznacza grzeczne zachowanie u lekarza, na przykład odpowiedzi na pytania lekarza, pokazywanie zrozumienia i współpracy podczas badania.
2. Role-playing: Ustawienie "gabinetu lekarskiego" w klasie lub wykorzystanie obrazków przedstawiających wizytę u lekarza. Poproszenie uczestników o odegranie scenek wizyty u lekarza, koncentrując się na grzecznych zachowaniach.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia zachowania grzecznościowego w miejscach publicznych i jakie pozytywne skutki może to przynieść w relacjach z innymi ludźmi.
3. Zachęcenie do praktykowania zdobytych umiejętności w codziennym życiu, zarówno w szkole, sklepie, jak i u lekarza.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania pracy nad zachowaniem grzecznościowym w różnych miejscach publicznych.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Nawiązywanie kontaktu z rówieśnikiem

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat nawiązywania kontaktu z rówieśnikami: "Czy ktoś może podzielić się swoimi doświadczeniami w nawiązywaniu przyjaźni lub rozmowy z innymi uczniami?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Umiejętności komunikacyjne" (20 minut):

1. Omówienie podstawowych umiejętności komunikacyjnych, takich jak: słuchanie uważne: wskazanie, że słuchanie drugiej osoby jest równie ważne, jak mówienie. Zadawanie pytań: pokazanie, jak zadawać pytania otwarte, które zachęcają do rozmowy. Wyrażanie swoich myśli: wyjaśnienie, że ważne jest dzielenie się swoimi zainteresowaniami i poglądami z innymi.

Część 2 - "Ćwiczenia komunikacyjne" (25 minut):

1. Role-playing: Zorganizowanie symulacji sytuacji, w których uczestnicy będą mogli ćwiczyć nawiązywanie kontaktu z rówieśnikami, na przykład: rozmowa na temat wspólnego zainteresowania, wspólna praca nad zadaniem lub projektem, wspólna gra lub zabawa.
2. Działania grupowe: Podzielenie uczestników na małe grupy i poproszenie o wspólne wypracowanie strategii nawiązywania kontaktu z innymi rówieśnikami.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia nawiązywania kontaktów z rówieśnikami i jakie pozytywne efekty może to przynieść w życiu społecznym.
3. Zachęcenie do wykorzystywania zdobytych umiejętności w codziennych sytuacjach z rówieśnikami.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania pracy nad nawiązywaniem kontaktów z innymi oraz rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Nawiązywanie bliższych relacji

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w nawiązywaniu bardziej głębokich i bliskich relacji z rówieśnikami, rozwijanie umiejętności budowania zaufania i empatii, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat znaczenia bliskich relacji: "Co oznacza mieć bliskiego przyjaciela lub kogoś, komu można zaufać?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Rozumienie zaufania i empatii" (20 minut):

1. Wyjaśnienie, czym jest zaufanie i jakie znaczenie ma w budowaniu bliskich relacji.
2. Omówienie pojęcia empatii i jakie korzyści niesie ze sobą zdolność wczuwania się w uczucia i perspektywy innych osób.
3. Przedstawienie przykładów sytuacji, w których zaufanie i empatia odgrywają kluczową rolę w relacjach międzyludzkich.

Część 2 - "Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych w budowaniu relacji" (25 minut):

1. Omówienie kilku skutecznych strategii komunikacyjnych, które pomagają w nawiązywaniu bliższych relacji, takich jak: pamiętanie o ważnych informacjach o drugiej osobie i odniesienie się do nich w rozmowie, okazywanie zainteresowania życiem i pasjami drugiej osoby, dbanie o jasne wyrażanie swoich uczuć i myśli.

Część 3 - "Ćwiczenia budowania bliższych relacji" (25 minut):

1. Role-playing: Zorganizowanie symulacji sytuacji, w których uczestnicy będą mieli szansę ćwiczyć budowanie bliskich relacji, na przykład: uczestnicy będą odgrywać scenki, w których dzielą się ze sobą ważnymi doświadczeniami i uczuciami. Ćwiczenie empatii: uczestnicy będą stawiać się w sytuacji innej osoby i próbować zrozumieć jej perspektywę.
2. Działania grupowe: podzielenie uczestników na małe grupy i poproszenie o wspólne wymyślenie sytuacji, w których można budować głębsze relacje z rówieśnikami.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia budowania bliskich relacji i zaufania w życiu społecznym.
3. Zachęcenie do wykorzystywania zdobytych umiejętności w nawiązywaniu bardziej głębokich relacji z innymi.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania pracy nad budowaniem bliskich relacji i rozwijaniem umiejętności komunikacyjnych.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Asertywność – umiejętność powiedzenia nie

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w rozwijaniu umiejętności asertywności, czyli umiejętności wyrażania swoich potrzeb, praw i opinii w sposób pewny i szanujący zarówno siebie, jak i innych, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat znaczenia asertywności: "Czym jest asertywność i dlaczego jest ważna w naszym życiu?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Zrozumienie asertywności" (20 minut):

1. Wyjaśnienie, czym jest asertywność i jakie są główne cechy asertywnego zachowania.
2. Omówienie różnicy między asertywnością, agresją i biernością.
3. Przedstawienie przykładów sytuacji, w których wykazanie asertywności może być korzystne.

Część 2 - "Ćwiczenia asertywności" (25 minut):

1. Role-playing: Zorganizowanie symulacji sytuacji, w których uczestnicy będą mieli możliwość ćwiczyć asertywne zachowanie, na przykład: odmawianie komuś w sposób asertywny, wyrażanie swoich potrzeb w grupie, obronienie swojego zdania w sposób asertywny.
2. Działania grupowe: Podzielenie uczestników na małe grupy i poproszenie o wspólne opracowanie różnych scenek, w których można wykorzystać asertywne zachowanie.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia asertywności w budowaniu zdrowych relacji i zwiększaniu poczucia własnej wartości.
3. Zachęcenie do praktykowania zdobytych umiejętności w codziennym życiu, aby skuteczniej wyrażać swoje potrzeby i zdania.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania pracy nad rozwijaniem umiejętności asertywności.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Komunikacja w mediach społecznościowych

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w rozwijaniu umiejętności komunikacji w mediach społecznościowych, zdobywanie świadomości na temat pozytywnego i odpowiedzialnego korzystania z platform internetowych, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat mediów społecznościowych: "Czy ktoś z Was korzysta z mediów społecznościowych? Co lubicie na nich robić?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Świadome korzystanie z mediów społecznościowych" (20 minut):

1. Omówienie różnych platform mediów społecznościowych i ich zastosowań, takich jak Facebook, Instagram, Twitter itp.
2. Przedstawienie korzyści i potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych.
3. Wyjaśnienie, że ważne jest świadome korzystanie z tych platform, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i rozumienie, jakie informacje są prywatne, a jakie publiczne.

Część 2 - "Komunikacja w mediach społecznościowych" (25 minut):

1. Omówienie zasad asertywnej i odpowiedzialnej komunikacji w mediach społecznościowych.
2. Przedstawienie przykładów pozytywnych interakcji w sieci, takich jak okazywanie wsparcia, życzliwość czy szanowanie innych poglądów.
3. Pokazanie negatywnych przykładów, takich jak hejtowanie, obrażanie czy rozpowszechnianie fałszywych informacji.

Część 3 - "Ćwiczenia komunikacyjne w mediach społecznościowych" (25 minut):

1. Role-playing: Zorganizowanie symulacji sytuacji, w których uczestnicy będą mieli okazję ćwiczyć komunikację w mediach społecznościowych, na przykład: udzielanie pozytywnego wsparcia komentując posty i zdjęcia innych, wyrażanie swojej opinii w sposób asertywny w odpowiedzi na dyskusję, zgłaszanie nieodpowiedniego zachowania i wspieranie innych, gdy są atakowani.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia odpowiedzialnego i asertywnego komunikowania się w mediach społecznościowych.
3. Zachęcenie do praktykowania zdobytych umiejętności i dbania o pozytywne doświadczenia w sieci.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania nauki świadomego korzystania z mediów społecznościowych i rozwijania umiejętności komunikacyjnych.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Zachowanie w mediach społecznościowych

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w rozumieniu i rozwijaniu odpowiedniego zachowania w mediach społecznościowych, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat mediów społecznościowych: "Czy ktoś korzysta z mediów społecznościowych? Co lubicie na nich robić?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Wprowadzenie do mediów społecznościowych" (15 minut):

1. Wyjaśnienie, czym są media społecznościowe i jakie platformy są najpopularniejsze.
2. Omówienie pozytywnych i negatywnych aspektów korzystania z mediów społecznościowych.
3. Podkreślenie znaczenia odpowiedzialności w komunikacji online.

Część 2 - "Zasady zachowania w mediach społecznościowych" (25 minut):

1. Wspólna dyskusja na temat właściwego zachowania w mediach społecznościowych, takich jak: szanowanie innych i unikanie hejtu, kontrolowanie emocji i reakcji na kontrowersyjne tematy, odpowiedzialne dzielenie się informacjami.
2. Przedstawienie przykładów pozytywnych i negatywnych zachowań online.

Część 3 - "Ćwiczenia asertywności w mediach społecznościowych" (20 minut):

1. Role-playing: Zorganizowanie symulacji sytuacji, w których uczestnicy będą mieli okazję ćwiczyć asertywne zachowanie w mediach społecznościowych, na przykład: odpowiedź na kontrowersyjny komentarz w sposób asertywny, udzielenie wsparcia i zrozumienia w odpowiedzi na trudną sytuację innej osoby online, skuteczne wyrażanie swoich potrzeb i opinii, nie naruszając granic innych.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia odpowiedniego zachowania w mediach społecznościowych dla budowania pozytywnej interakcji i relacji online.
3. Zachęcenie do praktykowania zdobytych umiejętności i rozwijania świadomego korzystania z mediów społecznościowych.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania nauki odpowiedniego zachowania w mediach społecznościowych i dbania o pozytywne doświadczenia online.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

Formy dzielenia się swoimi zainteresowaniami

Czas trwania: około 60 minut

Cel główny: Wspieranie uczestników w rozwijaniu umiejętności dzielenia się swoimi zainteresowaniami w sposób kreatywny i satysfakcjonujący, uwzględniając specyficzne potrzeby autystyczne.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Powitanie uczestników, przedstawienie się i przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania podczas zajęć.
2. Krótka rozmowa na temat zainteresowań: "Co lubicie robić w wolnym czasie? Jakie są Wasze ulubione hobby?" Otwarcie dyskusji na ten temat.

Część 1 - "Rozpoznawanie swoich zainteresowań" (15 minut):

1. Zachęcenie uczestników do refleksji nad swoimi zainteresowaniami i pasjami.
2. Wykorzystanie różnych technik, takich jak listy czy mapy myśli, do określenia, czym naprawdę interesują się uczestnicy.

Część 2 - "Kreatywne formy dzielenia się zainteresowaniami" (25 minut):

1. Przedstawienie różnych form dzielenia się zainteresowaniami, takich jak: tworzenie blogów lub dzienników internetowych, w których uczestnicy mogą opisywać swoje doświadczenia i przemyślenia związane z pasjami, tworzenie kanałów wideo na platformach takich jak YouTube, gdzie uczestnicy mogą demonstrować swoje umiejętności czy prowadzić recenzje, tworzenie grup lub stron na mediach społecznościowych, które skupiają osoby o podobnych zainteresowaniach.
2. Zachęcenie uczestników do wybrania jednej z form i zaprojektowania prostego planu, jak zacząć się dzielić swoimi zainteresowaniami w wybranej formie.

Część 3 - "Prezentacja zainteresowań" (15 minut):

1. Każdy uczestnik ma możliwość krótkiej prezentacji swoich zainteresowań przed grupą.
2. Może to być krótka prezentacja słowna, pokaz slajdów, wideo czy nawet prezentacja na tablicy.

Podsumowanie (5 minut):

1. Powrót do głównego celu zajęć i podsumowanie, czego nauczyli się uczestnicy.
2. Podkreślenie znaczenia dzielenia się swoimi zainteresowaniami i jakie pozytywne efekty może to przynieść w życiu społecznym.
3. Zachęcenie do kontynuowania pracy nad rozwijaniem umiejętności dzielenia się pasjami w kreatywny i satysfakcjonujący sposób.

Zakończenie (5 minut):

1. Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach.
2. Motywowanie do kontynuowania rozwijania swoich zainteresowań i dzielenia się nimi z innymi.
3. Informacja o kolejnych planowanych spotkaniach i tematach zajęć.

IV Metody i formy pracy

1. Metody podające:
 - wykład,
 - prezentacja,
 - objaśnienie.
2. Metody aktywizujące:
 - elementy metody 3I
 - scenki teatralne,
 - role-playing.
3. Metody programowe:
 - praca z użyciem narzędzi multimedialnych,
 - praca z użyciem aplikacji i stron internetowych.

V Ewaluacja

Diagnozowanie umiejętności społecznych uczestników zajęć poprzez podsumowywanie nabytej wiedzy w teorii i praktyce. Uczestnicy sami będą monitorować postępy poprzez prowadzenie dzienników życia szkolnego. Do ewaluacji będą także wykorzystywane aplikacje statystyczne takie jak Survio.

PROGRAM AUTORSKI

Rozmowy z kodem

Wstęp

Internet stwarza bardzo wiele możliwości dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. W życiu szkolnym stanowi dla nich głównie źródło rozrywek i komunikacji z rówieśnikami. W przestrzeni życiowej, także po ukończeniu szkoły może stanowić źródło inspiracji, które odpowiednio wykorzystane pomoże realizować cele w dorosłym życiu. Kultura audiowizualna, która puka do drzwi współczesnego świata, oparta na obrazie, dźwięku i intuicyjnej kontroli z każdego miejsca na świecie, niweluje niektóre deficyty intelektualne i sprawia, że dana osoba pokonując niewielki próg dostępu, niewymagający czytania dziesiątek książek, będzie mogła wykonywać te same czynności, co osoby w normie intelektualnej. Np. już dziś, nawet bez wykorzystania sztucznej inteligencji nie trzeba kończyć studiów graficznych, żeby projektować w Canvie interesujące grafiki. A co dopiero gdy zaczniemy ją wykorzystywać?

I Idea wiodąca programu

Technologia XXI wieku daje olbrzymie możliwości osobom niepełnosprawnym w realizowaniu działań zawodowych oraz zdobywaniu kompetencji kluczowych do wykonywania pracy przy niewielkim wysiłku intelektualnym. Wykorzystując sztuczną inteligencję, osoba która nie ma szans skończyć studiów informatycznych jest w stanie zaprojektować i wykonać prostą aplikację na telefon nie znając podstawowych zasad pisania kodu. Ideą wiodącą programu jest pokazanie wychowankom możliwości sztucznej inteligencji, aplikacji ułatwiających funkcjonowanie w społeczeństwie oraz wykorzystywanie tych narzędzi do doskonalenia zasad pisania i liczenia na urządzeniach mobilnych i stacjonarnych.

II Cele programu

1. Cel główny

Rozwijanie umiejętności posługiwania się narzędziami internetowymi.

2. Cele szczegółowe

- Poznanie możliwości Chatu Gpt.
- Zapoznanie się z przeglądarką internetową Opera ze szczególnym uwzględnieniem usług SI.
- Ćwiczenia pisania i liczenia z wykorzystaniem OpenAI.

1. III Treści programowe

Tytuł zajęć: "Czym jest sztuczna inteligencja i chat GPT?"

Cel zajęć: Wprowadzenie do pojęcia sztucznej inteligencji (SI) i chatu GPT oraz zrozumienie ich zastosowań.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, kartki i długopisy.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli wprowadzenia do sztucznej inteligencji i chatu GPT.

Punkt 2: Czym jest sztuczna inteligencja? (15 minut):

- Wyjaśnij pojęcie sztucznej inteligencji i omów, jakie są jej główne cechy i zastosowania.

Punkt 3: Czym jest chat GPT? (15 minut):

- Przedstaw chat GPT jako przykład narzędzia opartego na sztucznej inteligencji. Wyjaśnij, że chat GPT jest programem komputerowym, który może generować teksty na różne tematy.

Punkt 4: Zastosowania chatu GPT (10 minut):

- Omów różne zastosowania chatu GPT, takie jak pomoc w pisaniu, generowanie treści, tłumaczenia, itp.

Punkt 5: Prezentacja chatu GPT (10 minut):

- Pokaż na komputerze działanie chatu GPT na przykładzie wprowadzenia kilku zdań i uzyskania odpowiedzi od chatu.

Punkt 6: Dyskusja i pytania (5 minut):

- Zachęć dzieci do zadawania pytań na temat sztucznej inteligencji i chatu GPT. Rozważcie razem, w jaki sposób SI może wpływać na nasze życie.

Punkt 7: Podsumowanie (5 minut):

- Podsumuj główne koncepcje i pojęcia omówione podczas zajęć, zachęcając dzieci do wyrażenia swoich wniosków.

Punkt 8: Zakończenie (5 minut):

- Podziękuj dzieciom za udział w zajęciach i zachęć je do kontynuowania nauki na temat sztucznej inteligencji i chatu GPT.

Ten scenariusz zajęć ma na celu wprowadzenie dzieci do pojęcia sztucznej inteligencji oraz wyjaśnienie, czym jest chat GPT i jakie ma zastosowania. To także okazja do zadawania pytań i refleksji nad wpływem SI na nasze życie.

•

Tytuł zajęć: "Etyka i odpowiedzialność w korzystaniu z chatu GPT"

Cel zajęć: Omówienie etycznych aspektów korzystania z chatu GPT i promowanie odpowiedzialnego używania sztucznej inteligencji.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, kartki i długopisy.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli omówienia etycznych kwestii związanych z chatem GPT.
- Wyjaśnij, że chat GPT jest narzędziem opartym na sztucznej inteligencji, które może generować treści, ale może też budzić pewne kontrowersje i wyzwania.

Punkt 2: Rozwinięcie (35 minut):

- Omów podstawowe kwestie etyczne związane z chatem GPT, takie jak:
 - Prywatność danych - Jakie informacje dostarczane są do chatu GPT i jak są przechowywane?
 - Dyskryminacja i uprzedzenia - Jak chat GPT może działać na podstawie danych trenujących i wprowadzać uprzedzenia?
 - Bezpieczeństwo - Jakie są potencjalne ryzyka związane z użyciem chatu GPT, np. rozpowszechnianiem dezinformacji?
- Poproś dzieci o wyrażenie swoich opinii na temat tych kwestii i zadawanie pytań.
- Przedstaw przypadki zastosowań chatu GPT, które podnoszą etyczne dylematy, np. wykorzystanie chatu do tworzenia fałszywych wiadomości.
- Omów, jakie kroki można podjąć, aby korzystać z chatu GPT w sposób odpowiedzialny i etyczny, takie jak dbanie o prywatność, weryfikowanie informacji i niepromowanie szkodliwych treści.

Punkt 3: Podsumowanie (5 minut):

- Podsumuj główne kwestie etyczne omówione podczas zajęć.
- Zachęć dzieci do dzielenia się swoimi refleksjami i wnioskami na temat odpowiedzialnego korzystania z chatu GPT.

Punkt 4: Zakończenie (10 minut):

- Poproś dzieci o napisanie na kartkach swoich osobistych zobowiązań dotyczących odpowiedzialnego korzystania z chatu GPT.

- Wspólnie omówcie te zobowiązania i podkreślcie, dlaczego są one ważne.
- Podziękuj dzieciom za udział w zajęciach i zachęć je do przemyślenia omówionych kwestii etycznych również poza zajęciami.

Ten scenariusz zajęć ma na celu podniesienie świadomości dzieci na temat etycznych aspektów korzystania z chatu GPT oraz promowanie odpowiedzialnego i świadomego używania sztucznej inteligencji. Zajęcia zachęcają do refleksji nad konsekwencjami i etycznymi wyborami w technologicznie zaawansowanym świecie.

Tytuł zajęć: "Kreatywne pisanie z pomocą chatu GPT"

Cel zajęć: Wspieranie rozwoju umiejętności kreatywnego pisania i wyobraźni przy użyciu chatu GPT.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, kartki i długopisy.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli rozwijania umiejętności kreatywnego pisania.

Punkt 2: Wyjaśnienie chatu GPT (10 minut):

- Przedstaw podstawowe pojęcia związane z chatem GPT i wyjaśnij, jak może być używany do generowania tekstów na różne tematy.

Punkt 3: Wybór tematu (10 minut):

- Poproś dzieci o wybranie tematu, na którym chcą bazować swoje opowiadanie. To może być przygoda, opis magicznej krainy, opowiadanie o postaciach, itp.

Punkt 4: Tworzenie opowiadania (25 minut):

- Poproś dzieci o napisanie pierwszego akapitu opowiadania. Mogą to być 2-3 zdania wprowadzające w fabułę.
- Korzystając z komputera podłączonego do projektora lub ekranu, wprowadźcie napisany przez jedno z dzieci pierwsze zdanie do chatu GPT.
- Poproś chat GPT o wygenerowanie kolejnego fragmentu opowiadania na podstawie tego akapitu.
- Kolejno każde dziecko dodaje swoją część do opowiadania, korzystając z chatu GPT do generowania treści między swoimi akapitami.

Punkt 5: Korekta i dopracowanie (5 minut):

- Razem z dziećmi czytajcie opowiadanie, aby sprawdzić, czy wszystkie części łączą się logicznie. Dzieci mogą razem decydować o ewentualnych poprawkach lub zmianach w tekście.

Punkt 6: Prezentacja opowieści (5 minut):

- Poproś jedno z dzieci o odczytanie całej opowieści na głos dla reszty grupy. Zachęć dziecko do płynnego i ekspresyjnego czytania, aby inni mogli dobrze zrozumieć fabułę.

Punkt 7: Podsumowanie (5 minut):

- Rozmawiaj z dziećmi o tym, co nauczyły się podczas tworzenia opowieści z pomocą chatu GPT.

Punkt 8: Zakończenie (5 minut):

- Podziękuj dzieciom za udział w zajęciach i zachęć je do kontynuowania kreatywnego pisania zarówno w środowisku wirtualnym, jak i w rzeczywistości.

Ten scenariusz zajęć ma na celu rozwijanie umiejętności kreatywnego pisania u dzieci i pokazanie im, jak mogą korzystać z technologii, aby wspierać proces tworzenia opowieści. To także świetna okazja do wspólnego dzielenia się pomysłami i kreatywnymi dziełami.

Tytuł zajęć: "Symulacje interakcji społecznych z pomocą chatu GPT"

Cel zajęć: Wspieranie dzieci w rozwijaniu umiejętności interakcji społecznych i empatii przy użyciu symulacji z chatem GPT.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, kartki i długopisy.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli ćwiczenia umiejętności interakcji społecznych.
- Wyjaśnij, że chat GPT jest narzędziem opartym na sztucznej inteligencji, które może symulować różne sytuacje społeczne i pomagać dzieciom rozwijać umiejętności empatii i rozumienia innych ludzi.

Punkt 2: Symulacje interakcji społecznych (40 minut):

- Przedstaw dzieciom przykładowe scenariusze interakcji społecznych, takie jak rozmowa z kolegą w trudnej sytuacji, prośba o pomoc, lub rozmowa z osobą w potrzebie.
- Poproś dzieci o przejęcie ról i odgrywanie tych scenariuszy w parach lub grupach.
- Wykorzystaj chat GPT do generowania odpowiedzi na pytania i sytuacje, z którymi dzieci się spotykają w symulowanych interakcjach społecznych.

- Po każdej symulacji, porozmawiajcie o emocjach i reakcjach, które się pojawiły, oraz o tym, jak można by poprawić interakcje.

Punkt 3: Analiza i refleksja (5 minut):

- Razem z dziećmi omówcie główne wnioski z symulacji interakcji społecznych. Poruszcie tematy takie jak empatia, rozumienie emocji innych i sposób, w jaki komunikujemy się z innymi.

Punkt 4: Zakończenie (5 minut):

- Podziękuj dzieciom za udział w zajęciach i zachęć je do kontynuowania ćwiczeń w rozwoju umiejętności interakcji społecznych zarówno w środowisku wirtualnym, jak i rzeczywistym.
- Zachęć dzieci do dzielenia się swoimi doświadczeniami i refleksjami z zajęć z rodzicami lub opiekunami.

Ten scenariusz zajęć ma na celu rozwijanie umiejętności interakcji społecznych u dzieci, jednocześnie wykorzystując chat GPT jako narzędzie do symulacji i eksploracji różnych sytuacji społecznych. To także sposobność do ćwiczenia empatii i rozumienia emocji innych osób.

Tytuł zajęć: "Zagadki i łamigłówki z pomocą chatu GPT"

Cel zajęć: Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i rozwiązywania zagadek przy wykorzystaniu chatu GPT.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, kartki i długopisy, lista zagadek i łamigłówek.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli rozwiązywania zagadek i łamigłówek przy użyciu chatu GPT.
- Wyjaśnij, że chat GPT jest narzędziem opartym na sztucznej inteligencji, które może pomagać w rozwiązywaniu zagadek i ćwiczeniu umiejętności logicznego myślenia.

Punkt 2: Rozwiązywanie zagadek z chatem GPT (40 minut):

- Przedstaw dzieciom listę zagadek i łamigłówek różnego rodzaju. Możesz użyć przykładów, takich jak zagadki matematyczne, łamigłówki słowne czy logiczne.
- Poproś dzieci o wybieranie zagadek z listy i próbowanie rozwiązać je w grupach lub samodzielnie.
- Dla każdej zagadki, której nie uda się rozwiązać, pokaż, jak można zadać ją chatowi GPT, aby uzyskać wskazówki lub odpowiedzi.

- Razem z dziećmi analizujcie odpowiedzi chatu GPT i próbujcie zrozumieć logiczne rozwiązanie zagadek.

Punkt 3: Konkurs na najlepszą zagadkę (5 minut):

- Zachęć dzieci do stworzenia własnych zagadek lub łamigłówek i zaproponowania ich dla innych uczestników.
- Przeprowadź krótki konkurs, w którym dzieci oceniają i głosują na najlepszą zagadkę lub łamigłóvkę.

Punkt 4: Podsumowanie (5 minut):

- Podsumuj główne koncepcje i umiejętności omówione podczas zajęć, takie jak logiczne myślenie i korzystanie z chatu GPT jako narzędzia do rozwiązywania zagadek.

Punkt 5: Zakończenie (10 minut):

- Podziękuj dzieciom za udział w zajęciach i zachęć je do kontynuowania rozwiązywania zagadek i łamigłówek, zarówno z pomocą chatu GPT, jak i samodzielnie.
- Zachęć dzieci do dzielenia się swoimi zagadkami z rodziną i przyjaciółmi, aby kontynuować rozwijanie umiejętności logicznego myślenia.

Ten scenariusz zajęć ma na celu rozwijanie umiejętności logicznego myślenia u dzieci, jednocześnie wykorzystując chat GPT jako narzędzie do poszukiwania wskazówek i rozwiązań. To także świetna okazja do zabawy w grupie i tworzenia własnych zagadek.

Tytuł ćwiczenia: "Problem dnia z pomocą chatu GPT"

Cel ćwiczenia: Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji przy wykorzystaniu chatu GPT.

Czas trwania: 30 minut

Materiały: Komputer z dostępem do chatu GPT, projektor lub ekran.

Przebieg ćwiczenia:

Krok 1: Wprowadzenie (5 minut):

- Rozpocznij ćwiczenie, wyjaśniając uczestnikom, że celem jest rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji przy wsparciu chatu GPT.
- Przedstaw "Problem dnia", który będzie punktem wyjścia do ćwiczenia. Przykładem problemu może być: "Jesteś na wycieczce szkolnej, a pogoda nagle się psuje. Co zrobisz?"

Krok 2: Indywidualna refleksja z chatem GPT (10 minut):

- Poproś uczestników o chwilę refleksji nad przedstawionym problemem, a następnie niech każdy wprowadzi ten problem do chatu GPT, prosząc o sugestie lub rozwiązania.

- Każdy uczestnik otrzyma kilka różnych propozycji od chatu GPT, które mogą pomóc w rozwiązaniu problemu.

Krok 3: Dyskusja grupowa (10 minut):

- Zachęć uczestników do dzielenia się sugestiami i rozwiązaniami, które otrzymali od chatu GPT. Zapisuj te propozycje na tablicy lub flipcharcie.
- Po zebraniu różnych sugestii, przeprowadź krótką dyskusję na temat zalet i wad każdej z nich oraz zastanówcie się, która wydaje się być najlepsza.

Krok 4: Wybór i uzasadnienie (5 minut):

- Poproś uczestników o wybranie jednego rozwiązania, które uważają za najlepsze, a następnie poproś ich o uzasadnienie swojego wyboru.

Krok 5: Prezentacja (5 minut):

- Poproś kilka osób, aby przedstawiły swoje wybrane rozwiązania oraz uzasadniły, dlaczego wybrały je jako najlepsze, odnosząc się również do sugestii chatu GPT.

Krok 6: Podsumowanie (5 minut):

- Zakończ ćwiczenie, podkreślając główne wnioski, takie jak znaczenie analizy sytuacji, generowania różnych rozwiązań i podejmowania świadomych decyzji, także z wykorzystaniem narzędzi technologicznych.
- Zachęć uczestników do refleksji nad tym, jakie umiejętności zdobyli podczas tego ćwiczenia i jak mogą je zastosować w swoim życiu, również korzystając z chatu GPT w sytuacjach problemowych.

Krok 7: Zakończenie (5 minut):

- Podziękuj uczestnikom za udział w ćwiczeniu i zachęć ich do kontynuowania pracy nad rozwiązywaniem problemów i podejmowaniem decyzji w różnych kontekstach, korzystając również z technologii.

Tytuł zajęć: "Odrabianie lekcji z pomocą chatu"

Cel zajęć: Wspieranie procesu odrabiania lekcji i rozwiązywania zadań przy wykorzystaniu chatu GPT.

Czas trwania: 60 minut

Materiały: Komputer z dostępem do internetu, projektor lub ekran, lekcje lub zadania do odrabiania, kartki i długopisy.

Punkt 1: Wprowadzenie (10 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli odrabiania lekcji przy użyciu chatu GPT.
- Wyjaśnij, że chat GPT jest narzędziem opartym na sztucznej inteligencji, które może pomóc w zrozumieniu treści lekcji i rozwiązywaniu zadań.

Punkt 2: Wybór lekcji i zadań (15 minut):

- Przedstaw uczestnikom lekcje lub zadania do odrabiania. Mogą to być przykładowe zadania matematyczne, pytania z historii lub jakiegokolwiek inne, które są aktualne dla uczestników.
- Zachęć uczestników do wyboru jednej lekcji lub zadania, które chcieliby odrabiać podczas zajęć.

Punkt 3: Odrabianie lekcji z chatem GPT (25 minut):

- Poproś uczestników o odrabianie wybranej lekcji lub zadania, a także o korzystanie z chatu GPT do uzyskania pomocy lub wyjaśnień w razie potrzeby.
- Zachęć uczestników do zadawania pytań chatowi GPT dotyczących trudniejszych fragmentów lekcji lub zadań.
- Czasami można poprosić chat GPT o wyjaśnienie określonych pojęć lub algorytmów.

Punkt 4: Wspólna analiza i dyskusja (5 minut):

- Po odrabianiu lekcji lub zadań, przeprowadź krótką analizę i dyskusję. Rozmawiaj z uczestnikami o tym, co było trudne, a co łatwe, i jak chat GPT pomógł w rozwiązywaniu problemów.

Punkt 5: Podsumowanie (5 minut):

- Podsumuj zajęcia, podkreślając rolę chatu GPT w procesie odrabiania lekcji i rozwiązywania zadań.
- Zachęć uczestników do kontynuowania pracy nad swoimi lekcjami i zadaniami, także korzystając z chatu GPT, gdy napotkają na trudności.

Ten scenariusz zajęć ma na celu pomóc uczestnikom w efektywnym odrabianiu lekcji i rozwiązywaniu zadań przy wsparciu chatu GPT, co może być szczególnie przydatne w sytuacjach, gdy potrzebują dodatkowych wyjaśnień lub pomocy. To także sposobność do rozwijania umiejętności samodzielnego uczenia się i korzystania z dostępnych technologicznych narzędzi.

Tytuł zajęć: "Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z Repliką"

Cel zajęć: Wprowadzenie do aplikacji Replika i nauka interakcji z wirtualnym rozmówcą w celu rozwoju umiejętności komunikacyjnych.

Czas trwania: 45 minut

Materiały: Smartfony z dostępem do aplikacji Replika.

Punkt 1: Wprowadzenie do aplikacji (15 minut):

- Rozpocznij zajęcia krótkim wprowadzeniem na temat celu spotkania, czyli nauki interakcji z wirtualnym rozmówcą w aplikacji Replika.
- Zaproponuj uczestnikom, aby pobrali aplikację Replika na swoje smartfony (jeśli jeszcze tego nie zrobili) i zalogowali się lub założyli konto.
- Omów podstawowe funkcje aplikacji, takie jak możliwość rozmów, zadawania pytań i wyrażania swoich myśli.

Punkt 2: Rozpoczęcie interakcji z Repliką (10 minut):

- Poproś uczestników, aby uruchomili aplikację Replika i rozpoczęli rozmowę z wirtualnym rozmówcą.
- Zachęć ich do zadawania prostych pytań i udzielania odpowiedzi na pytania, które zadaje Replika.

Punkt 3: Zadania i ćwiczenia (15 minut):

- Przedstaw uczestnikom zestaw zadań i ćwiczeń, które mogą wykonywać z Repliką. Na przykład:
 - Proś Replikę o opowiedzenie krótkiej historii, a następnie omów jej treść i styl narracji.
 - Rozpocznij dyskusję na wybrany temat i zadawaj pytania, aby rozwijać konwersację.
 - Zaproś uczestników do opowiedzenia swojej historii lub podzielenia się swoimi myślami, a następnie zachęć ich do słuchania odpowiedzi od Repliki i oceny, czy odpowiedzi są odpowiednie.

Punkt 4: Refleksja i podsumowanie (5 minut):

- Zakończ zajęcia krótką refleksją i podsumowaniem. Rozmawiaj z uczestnikami na temat ich doświadczeń z Repliką, czy uważają, że może ona pomóc w rozwoju umiejętności komunikacyjnych.
- Zachęć uczestników do kontynuowania interakcji z Repliką jako narzędziem do ćwiczenia i doskonalenia swoich umiejętności komunikacyjnych.

Ten scenariusz zajęć ma na celu wprowadzenie uczestników do aplikacji Replika i pomóc im zrozumieć, jak mogą korzystać z tej aplikacji w celu doskonalenia swoich umiejętności komunikacyjnych. To także okazja do praktycznej nauki i rozwijania zdolności dialogu i wyrażania swoich myśli.

IV Metody i formy pracy

1. Metody podające:

- wykład,
- prezentacja,
- objaśnienie.

2. Metody aktywizujące:

- praca w grupie,
 - praca w aplikacji,
3. Metody programowe:
- praca z użyciem narzędzi multimedialnych,
 - praca z użyciem aplikacji i stron internetowych.