



DAUNA
SINDROMS
LATVIJA

Nenovērsies un atbalsti!

Iekļaujošas vides nozīme un
sarunas ar skolēniem par
Dauna sindromu

Saturs

Klases stundas plāns	3
Skolotāja materiāls Nr.1	8
Skolotāja materiāls Nr.2	10
Darba lapa skolēniem 5.-7.klase	11
Darba lapa skolēniem 8.-12.klase	12
Krāsojamā lapa	13



Dārgo skolotāj!

Paldies par Jūsu interesi un vēlmi darīt pasauli labāku — esam no sirds priecīgas.

Šajā mapē ievietoti visi materiāli, kas nepieciešami, lai novadītu klases stundu par Dauna sindroma dienu 5.–12. klašu skolēniem. Diemžēl nepaguvām sagatavot materiālus jaunākiem skolēniem. Taču, ja esat jaunāku klašu vai pirmsskolas izglītības skolotājs, varat izmantot šai vecuma grupai izstrādātos materiālus par retajām slimībām. Tie brīvi pieejami šeit (arī latviešu valodā): <https://www.rarediseaseday.org/downloads/schools-toolkit-explaining-living-with-a-rare-disease-to-young-children/>

Tāpat mapē pievienotas arī krāsojamās lapas un papildu prezentācija. Ja ir nepieciešama palīdzība ar materiāliem vai informāciju, droši rakstiet: velga.polinska@gmail.com vai veronika.basarina@gmail.com

Kopā mēs varam vairāk!

Pateicībā

biedrības “Dauna sindroms Latvija” valdes locekles

Velga Polinska

Veronika Bašarina

Klases stundas plāns, lai runātu par Dauna sindroma dienu

Nepieciešamie resursi

Tehniskais nodrošinājums: dators, projektor un ekrāns vai interaktīvā tāfele video un prezentācijas demonstrēšanai.

Materiāli skolēniem: pēc izvēles darba lapas un viedtālruni.

Materiāli skolotājam: Skolotāja materiāls Nr. 1 “Kas ir Dauna sindroms?”, skolotāja materiāls Nr. 2 “Ieteikumu saraksts”, video “Nenovērsies, atbalsti!” <https://youtu.be/Cjh10ddUu98>, pēc izvēles attēls ar Islandes prezidentu.

Laiks	Skolotāja darbības	Skolēnu darbības
3 min	Skolotājs aicina skolēnus, izmantojot viedtālrunus, atrast informāciju, kāpēc 21. marts pasaulē ir īpaša diena. Skolotājs aicina skolēnus nosaukt skaļi, ko uzzinājuši. <u>Metodes</u> atbildēšanas procesa organizēšanai: skolotājs var izmantot popkorna metodi – skolēni paši piesakās atbildēt nenoteiktā secībā, var izsaukt tāpat vai izsaukt, izmantojot vārdu kartītes/kociņus, lai nodrošinātu nejaušības principu, var izmantot www.mentimeter.com skolēnu atbilžu ievākšanai. <u>Aktivitātes alternatīva</u>, ja viedtālruni stundās nav atļauti: skolotājs īsi pastāsta, ka šodien ir diena, kad velk atšķirīgu krāsu zeķes. Ja iespējams, demonstrē (piem., pašam kājās atšķirīgas zeķes vai demonstrē attēlu ar Islandes prezidentu). Jautā skolēniem, ko atšķirīgas zeķes varētu simbolizēt (piem., dažādību, pieņemšanu, iekļaušanu utt.). Ja neizmanto www.mentimeter.com, skolotājs domu kartes veidā apkopo skolēnu teikto uz tāfeles. Skolotājs paskaidro, ka 21. marts ir Dauna sindroma diena. <i>Dauna sindroms nav slimība (tas nav</i>	Skolēni, izmantojot viedtālrunus, meklē informāciju par 21. martu. Skolēni sauc savas atbildes klasē skaļi vai raksta tās, izmantojot www.mentimeter.com. Skolēni sauc savas atbildes klasē skaļi.



2 min	<i>lipīgs), bet gan ģenētisks stāvoklis, ko izraisa papildu hromosoma 21. hromosomu pāri. Attiecīgi 21.03. simbolizē trešo hromosomu divdesmit pirmajā pāri. Dauna sindroma dienā cilvēki tiek aicināti vilkt dažādu krāsu zeķes, kas simbolizē dažādību, iekļaujošu un cieņpilnu attieksmi pret cilvēkiem ar Dauna sindromu. (Skatīt skolotāja materiālu Nr.1.)</i>	
1 min	Skolotājs komunicē stundas sasniedzamo rezultātu. <i>Izveidot ieteikumus draugiem/skolēniem, lai cilvēki ar Dauna sindromu justos labi un iekļauti mūsu vidū.</i>	
3 min	<i>Lai izveidotu šādu ieteikumu sarakstu, sākumā jānoskaidro, ko jūs jau zināt par Dauna sindromu.</i> Skolotājs jautā, ko skolēni jau zina par Dauna sindromu. Dod minūti laika un lūdz skolēniem domāt pie sevis un fiksēt pierakstu kladēs 3–5 lietas, ko jau zina par Dauna sindromu. Tad salīdzināt savu atbildi ar blakussēdētāju un papildināt. Aicina katru pāri dalīties klasē skaļi ar savām atbildēm un papildināt tās ar klasesbiedru atbildēm. Skolotājs apkopo skolēnu atbildes un piedāvā noskatīties video, <i>lai uzzinātu vairāk.</i>	Skolēni pierakstu kladēs fiksē, ko jau zina par Dauna sindromu. Salīdzina un pārrunā savas atbildes pāros, papildina. Dalās klasē ar savām atbildēm, papildina ar klasesbiedru atbildēm.
1 min	Pirms video demonstrēšanas, skolotājs iepazīstina skolēnus ar uzdevumu. Skatoties video, 5.–7. kl. skolēniem pierakstu kladēs/darba lapās jāpiefiksē: 1. informācija, kas jau zināma; 2. informācija, kas ir jauna; 3. informācija, par ko rodas jautājumi.	





12 min	Skatoties video, 8.–12. kl. skolēniem pierakstu kladēs/darba lapās jāpiefiksē: 1. kā video redzamā informācija ir saistīta ar to, ko skolēni jau zina; 2. kādas idejas skolēni guva video skatīšanās laikā, kas paplašināja viņu redzējumu/uzskatus/viedokli; 3. kas skolēniem palika neskaidrs. Skolotājs demonstrē video.	Skolēni skatās video un fiksē atbildes uz jautājumiem pierakstu kladēs vai darba lapās.
4 min	<i>Lai pārrunātu neskaidro</i>, skolotājs aicina skolēnus nelielās grupās, piem., pa 4, pārrunāt 3. jautājumu un savstarpējā diskusijā meklēt atbildes uz neskaidro, kā arī piefiksēt jautājumus, uz kuriem grupā atbildes nevar atrast. Skolotājs aicina katru grupu klasē dalīties ar neatbildētajiem jautājumiem un pārdomām. Skolotājs veicina un vada diskusiju, lai skolēni iesaistītos un palīdzētu viens otram atrast atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem. Atbalstam skolotājs var izmantot skolotāja materiālu Nr. 1. Ja paliek jautājumi, uz kuriem atbildes nevar atrast ne skolēni, ne skolotājs, skolotājs var apkopot neatbildētos jautājumus un sazināties ar biedrību “Dauna sindroms Latvija” (velga.polinska@gmail.com, veronika.basarina@gmail.com, https://www.facebook.com/DaunaSindromsLatvija), lai iegūtu atbildes un pārrunātu tās nākamajā stundā. <u>Aktivitātes alternatīva</u>: ja skolotājs paredz, ka šai aktivitātei stundā varētu nepietikt laika, to var izlaist un lūgt skolēniem jau video skatīšanās laikā	Skolēni grupās pārrunā savas atbildes uz 3. jautājumu. Meklē atbildes, dalās savās pārdomās. Skolēni dalās informācijā, ko uzzināja no video un pārrunāja grupās, lai palīdzētu atrast atbildes uz neskaidrajiem jautājumiem.





	fiksēt ieteikumus draugiem/Skolēnu pašpārvaldē (skatīt nākamo uzdevumu).	
9 min	<i>Tā kā skolēni tagad ir papildinājuši savas zināšanas par Dauna sindromu, nākamais solis ir izveidot ieteikumu sarakstu.</i> Skolotājs aicina 5.–7. kl skolēnus palikt grupās pa 4, kur katram sava loma, piem., laika turētājs, rakstvedis, diskusijas vadītājs un ziņotājs jeb skolēns, kurš pēc tam klasē pārstāvēs grupu un prezentēs rezultātu, un iztēloties, ka viņiem ir draugi Edgars un Jānis. <i>Edgars un Jānis nav savstarpēji pazīstami, bet abiem patīk sports. Edgaram ir 12 gadi, viņam ir viena māsa, viņam patīk sports, īpaši futbols un frisbijs. Viņš meklē draugus, ar kuriem spēlēt kopā.</i> <i>Jānim arī patīk spēlēt futbolu, un viņš arī ir 12 gadus vecs. Vēl Jānim patīk tikties ar draugiem, viņš vēlas kļūt par profesionālu sportistu, labprāt trenētos kopā ar draugiem, viņam ir Dauna sindroms.</i> Skolēni vēlas šos draugus iepazīstināt, jo abiem patīk futbols. Skolotājs aicina skolēnus grupās izveidot un pierakstu kladēs vai uz lapām fiksēt ieteikumu sarakstu Edgaram (Ko darīt? Ko nedarīt?) pirms iepazīšanās ar Jāni, lai Jānis justos pieņemts. <u>Papildu aktivitāte:</u> skolotājs var izskaidrot “cilvēks vispirms” principu (skatīt skolotāja materiālu Nr. 1) un lūgt skolēnus apdomāt, kā viņi abus draugus iepazīstinātu. Skolotājs aicina 8.–12. kl. skolēnus palikt grupās pa 4 un iztēloties, ka viņi veido Skolēnu pašpārvaldi. Skolēnu pašpārvaldē katram ir sava loma: laika turētājs, rakstvedis, diskusijas vadītājs un ziņotājs jeb skolēns, kurš pēc tam klasē pārstāvēs grupu un prezentēs	Skolēni izlozē vai paši izvēlas savu lomu grupā, diskutē un veido ieteikumu sarakstu Edgaram. Skolēni izlozē vai paši izvēlas savu lomu





	rezultātu. Skolēnu pašpārvaldei ir zināms, ka nākamajā mācību gadā skolā mācīsies skolēns ar Dauna sindromu. Skolēnu pašpārvaldei jā sagatavo ieteikumu saraksts skolēniem, kā izturēties, lai šis skolēns skolā justos pieņemts. Ieteikumi jāfiksē pierakstu kladēs vai uz lapām, ko var piestiprināt pie tāfeles vai klasē pie sienas.	grupā, diskutē un veido Skolēnu pašpārvaldes ieteikumu sarakstu skolas skolēniem.
3 min	<i>Lai izveidotu pilnīgu ieteikumu sarakstu, skolotājs lūdz grupas dalīties klasē ar saviem ieteikumiem un papildināt sarakstu ar citu grupu ieteikumiem.</i> Skolotājs fiksē skolēnu ieteikumus uz tāfeles, sniedz atgriezenisko saiti un papildina ar nenosauktajiem ieteikumiem (skatīt skolotāja materiālu Nr. 2).	Skolēni dalās ar ieteikumiem klasē skaļi, papildina savus sarakstus ar klasesbiedru ieteikumiem.
2 min	Skolotājs atgādina par stundas sasniedzamo rezultātu un aicina skolēnus pārliecināties, vai tas sasniegts. Lai redzētu, ko skolēni no stundas ieguvuši, skolotājs aicina uz mazām lapiņām/līmlapiņām katru pierakstīt: - 3 jaunas lietas, ko šajā stundā uzzināju; - 2 lietas, kas mani pārsteidza; - 1 nozīmīgākais ieteikums, ko es ieteiktu apkārtējiem, lai viņi veiksmīgāk spētu pieņemt atšķirīgo. Skolotājs aicina skolēnus, kuri vēlas, dalīties ar saviem ieteikumiem klasē skaļi un visiem atstāt lapiņas uz skolotāja galda vai ielikt kastītē/pielīmēt līmlapiņas pie tāfeles vai klases durvīm pirms došanās prom.	Skolēni pārrunā, vai stundas sasniedzamais rezultāts sasniegts. Skolēni raksta savas atbildes uz lapiņām vai līmlapiņām. Skolēni, kuri vēlas, dalās ar savām atbildēm klasē skaļi. Pirms došanās prom skolēni atstāj savas lapiņas uz skolotāja galda vai kastītē/pielīmē līmlapiņas pie tāfeles vai klases durvīm.



Skolotāja materiāls Nr. 1

Kas ir Dauna sindroms?

Dauna sindroms ir ģenētisks stāvoklis. Tā nav slimība.

Mūsu ķermenis sastāv no miljoniem šūnu. Katrā šūnā ir 46 hromosomas, kas sakārtotas 23 pāros. Piemēram, 23. pāris ir tā sauktās “dzimuma hromosomas”, kas nosaka, vai mazulis ir zēns vai meitene. Cilvēkiem ar Dauna sindromu šūnās ir 47 hromosomas – 21. hromosomu pāri ir papildu hromosoma, tāpēc Dauna sindromu medicīnā dēvē arī par 21. hromosomas trisomiju.

Šo hromosomu stāvokli nosauca tā atklājēja Dr. Džona Lengdona Dauna vārdā.

Lai gan zinātnieki zina, **kā** rodas Dauna sindroms, viņi vēl nezina, **kādēļ** tas rodas. Dauna sindroms rodas visās etniskajās un sociālajās grupās un visu vecumu vecākiem. Tas ir pasaulē izplatītākais izmainīto hromosomu stāvoklis – ne vecāki, ne bērns nevar izvēlēties, vai piedzimt ar Dauna sindromu, un neviens nav vainīgs pie tā, ka tas notiek. Latvijā katru gadu piedzimst ap 10–15 cilvēku ar Dauna sindromu. Dauna sindroms nav slimība, tas nelīp, un to nevar izārstēt.

Cilvēkiem ar Dauna sindromu ir vairākas raksturīgas iezīmes, piemēram, uz augšu vērsti ārējie acu kaktiņi, īsāks augums un plāni mati. Tāpat var būt papildu saslimšanas un intelektuālās attīstības traucējumi. Tomēr tas nenozīmē, ka cilvēki ar Dauna sindromu nevar mācīties vai strādāt. Viņi ir intelektuāli spējīgi, vienīgi tas prasa vairāk laika un pūļu. Tāpat kā mēs, arī cilvēki ar Dauna sindromu cits no cita atšķiras, un nav divu vienādu cilvēku ar Dauna sindromu.

Saskarsmē ar cilvēkiem ar Dauna sindromu nozīmīga ir iekļaujoša, cieņpilna attieksme, kā arī princips “cilvēks vispirms”. Tas nozīmē, ka svarīgāk par diagnozi ir informācija par cilvēka personību, piemēram, Līgai ir 12 gadi, viņai ir divas māsas, viņa labprāt iet uz dejošanas nodarbībām, un viņai patīk dzimšanas dienas ballītes. Tikai pēc tam var minēt, ka Līgai ir Dauna sindroms, jo tā ir tikai viena no viņas iezīmēm. Lai veicinātu cieņpilnu un iekļaujošu attieksmi, nozīmīgi ir izcelt kopīgo. Tomēr atšķirības nevajag noliegt, jo, tikai atzīstot atšķirības un pieņemot tās kā normālas, var iemācīties pieņemt dažādību cilvēkos.

Vārds “daunis” sarunvalodā ieguvis ļoti negatīvu nokrāsu, tas ir aizskarošs un nav attiecināms ne uz cilvēkiem ar Dauna sindromu, ne jebkuru citu.

Kas ir hromosomas?

Hromosomas ir šūnas struktūras, kas satur iedzimtības informāciju un atrodas katras šūnas kodolā. Hromosomas sastāv no DNS. DNS veido gēnus. Katrā hromosomā ir tūkstošiem gēnu. Mūsu attīstību kontrolē mūsu gēni, tādēļ, ja cilvēkam ir par daudz vai par maz hromosomu, tas var ietekmēt viņa attīstību.

Kā radusies Dauna sindroma diena?

2011. gada decembrī ANO Ģenerālā asambleja pasludināja 21. martu par Dauna sindroma dienu (A/RES/66/149). 21. marts simbolizē trešo hromosomu divdesmit pirmajā hromosomu pārī (3-21). Tika nolemts, sākot ar 2012. gadu, katru gadu 21. martā atzīmēt Dauna sindroma dienu, lai veicinātu sabiedrības izpratni par Dauna sindromu. Šajā dienā cilvēki tiek aicināti vilkt dažādas, nesaderīgu krāsu zeķes, lai apliecinātu cieņu un draudzīgumu pret katru cilvēku ar Dauna sindromu un paustu savu atbalstu dažādībai. Ideja radusies, ievērojot 21. hromosomas formu – aplūkojot mikroskopā, tā līdzinās zeķītei.

Skolotāja materiāls Nr. 2.

Ieteikumu saraksts

- Runā lēnāk
- Dod vairāk laika
- Esi pacietīgs
- Esi draudzīgs
- Ievēro principu “cilvēks vispirms” – vispirms apraksti pašu cilvēku, nevis viņa diagnozi
- Piedāvā palīdzību
- Dod iespēju piedalīties un darīt
- Dod skaidrus noteikumus un instrukcijas
- Esi atvērts pret cilvēkiem un viņu atšķirībām
- Neizmanto aizskarošus vārdus
- Runājot par cilvēkiem ar Dauna sindromu, izvairies no stereotipiem un vispārināšanas
- Izmanto cieņpilnu un laipnu valodu

Darba lapa skolēniem 5.–7. kl.

Skaties video un darba lapā pieraksti atbildes uz jautājumiem.

Ko es no video redzētā jau zinu?	Kas no video redzētā man ir jauns?	Par ko man no video redzētā rodas jautājumi?

Darba lapa skolēniem 8.–12. kl.

Skaties video un pieraksti atbildes uz jautājumiem!

Kā video redzamā informācija saistīta ar to, ko tu jau zini?	Kādas idejas video skatīšanās laikā paplašināja tavus uzskatus/viedokli?	Kas tev palika neskaidrs?

