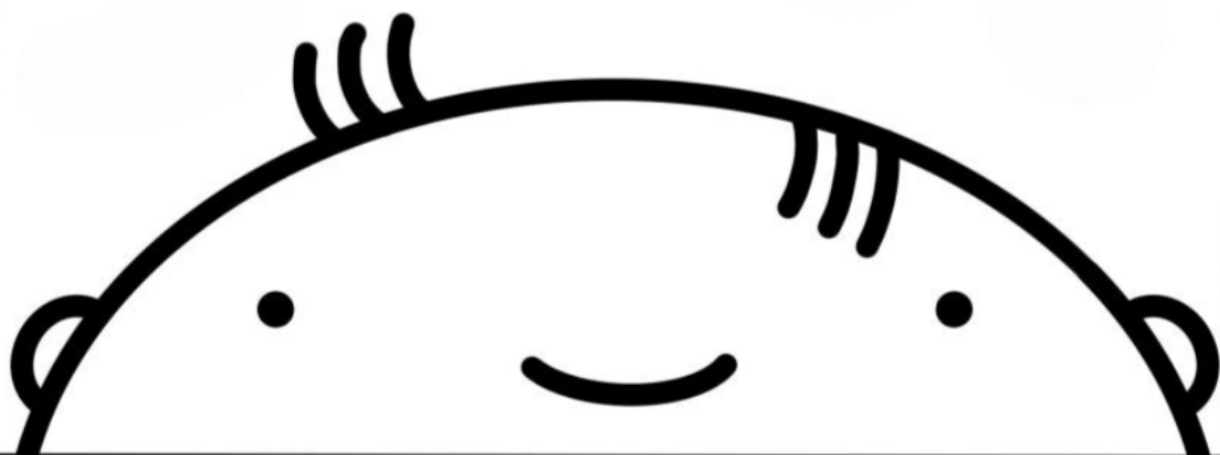


Co to jest
ALOPECJA?



**Oto pakiet edukacyjny pt. „Co to jest alopecia?” dla przedszkoli,
który zawiera informacje dotyczące wsparcia
młodych osób z łysieniem plackowatym**

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT ALOPECJI DLA PERSONELU PRZEDSZKOLNEGO I OPIEKUNÓW.....	4
WSKAZÓWKI, JAK WSPIERAĆ DZIECI Z ALOPECJĄ W PRZEDSZKOLU.....	5
PRZYKŁADOWY LIST INFORMACYJNY.....	6
KONSPEKT LEKCJI	7
MATERIAŁY EDUKACYJNE.....	10



WSTĘP

Celem niniejszego pakietu jest dostarczenie materiałów zapewniających interaktywną i swobodną naukę, jednocześnie pomagając dzieciom zrozumieć, czym jest alopecja. Drogi Nauczycielu, Rodzicu, Opiekunie, być może czytasz ten pakiet, ponieważ znasz dziecko, które zmagają się z alopecją. Możliwe, że zechcesz użyć tego pakietu w ramach nauczania o równości i różnorodności. Nadrzędnym celem niniejszych materiałów jest polepszenie doświadczenia szkolnego dzieci i młodzieży z alopecją.

Posiadanie dolegliwości, która sprawia, że wygląda się inaczej, może prowadzić do lęku przed wykluczeniem, odmiennym traktowaniem i zastraszaniem. Korzystając z niniejszych materiałów, szkoły i przedszkola mogą podejmować kroki, by wspierać dzieci z alopecją. Jednocześnie część załączonych materiałów dotyczy delikatnych kwestii i może powodować dyskomfort lub zdenerwowanie u niektórych uczniów. Niezbędnym jest stworzenie takich warunków, by dzieci mogły być zrelaksowane, receptywne, zaangażowane i otwarte, a przede wszystkim czuły się bezpiecznie. Z tego względu nauczyciele powinni uważnie rozważyć czas prowadzenia zajęć oraz to, w jaki sposób mogą one odnosić się do życia uczniów w danym momencie. Dyskusje zostały zaprojektowane tak, by pomóc dzieciom zrozumieć tematy, ale także by wesprzeć tych, którzy sami zmagają się z alopecją.

Bierzemy pod uwagę fakt, iż środowisko przedszkolne ciągle się zmienia, dlatego niniejsze materiały można odpowiednio dostosowywać, wybierając spośród dostępnych elementów, takich jak:

- konspekty lekcji z przydatnymi linkami,
- prezentacja multimedialna,
- karty pracy,
- arkusze robocze,
- wzór listu do rodziców.



Chcielibyśmy podziękować Brytyjskiemu Stowarzyszeniu Alopecji za udostępnienie pakietów na podstawie których powstała ich polska adaptacja oraz Polskiemu Stowarzyszeniu Alopecji, które wspierało nasze działania.

Dzięki grantowi edukacyjnemu firmy Pfizer stało się możliwe nagłośnienie naszego projektu i dotarcie do szerszego grona odbiorców.

Na koniec chcemy podziękować wszystkim czytelnikom tych materiałów za Waszą chęć dowiedzenia się więcej o wspieraniu młodych ludzi z alopecją.

Jeśli chcielibyście podzielić się informacją zwrotną lub sugestią dotyczącą pakietu, prosimy o kontakt mailowy: info@alopecja.pl.

grupa robocza w składzie:

Agata Karbownik, Adrianna Napiórkowska-Babich,
Dominik Orszak, Kamila Orszak, Edyta Pawlak-Sikora,
Natalia Żuk-Michałowska

PODSTAWOWE INFORMACJE DLA OPIEKUNÓW DZIECI I PERSONELU PRZEDSZKOLNEGO NA TEMAT ALOPECJI

Co to jest alopecja?

Alopecja oznacza po prostu wypadanie włosów. Istnieje wiele typów łysienia, ale najczęściej występującym u dzieci i młodych ludzi jest „łysienie plackowate” - choroba autoimmunologiczna. Układ odpornościowy organizmu atakuje mieszki włosowe, powodując wypadanie włosów. Utrata włosów może być punktowa (patchy) i nazywa się łysieniem plackowatym (alopecia areata). U niektórych może dojść do utraty wszystkich włosów na głowie, włącznie z brwiami i rzęsami i jest to tzw. łysienie całkowite (alopecia totalis). Utrata włosów na całym ciele, w tym np. na nogach czy pod pachami nazywane jest łysieniem uogólnionym (alopecia universalis). Łysienie może dotyczyć chłopców, dziewcząt, kobiet i mężczyzn w każdym wieku i każdej rasy. Mówi się, że na pewnym etapie życia dotyka od 1 do 2% populacji.

Alopecja może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne, co z kolei może mieć wpływ na osiągnięcia edukacyjne i rozwój społeczny.



Wpływ alopecji na młodych ludzi

Choroba zmieniająca wygląd może mieć znaczący wpływ na dziecko i jego rozwój, ale na każdego oddziałuje inaczej. Emocjonalne i społeczne skutki alopecji mogą obejmować:

- lęk o zdrowie - obawa przed utratą większej ilości włosów lub niepewność, czy włosy kiedykolwiek odrosną;
- lęk społeczny - w kontekście utraty włosów jest to lęk przed tym, jak inni ludzie zareagują na ich odmienny wygląd. Niestety młodzi ludzie mogą spotykać się z przypuszczeniami, krzywdzącymi komentarzami lub zachowaniami przekraczającymi granice, tj. ściąganie peruk lub nakryć głowy;
- niską samoocenę - w zależności od wieku dziecka wizerunek może być bardzo ważny, a odmienny wygląd może prowadzić do negatywnego obrazu ciała i utraty pewności siebie;
- obniżony nastrój/depresję - niektórzy młodzi ludzie mogą czuć się przygnębieni lub przygaszeni ze względu na wpływ wypadania włosów na ich życie. Mogą być mniej skłonni do utrzymywania kontaktów towarzyskich lub zabawy z rówieśnikami, co może pogłębiać ich obniżony nastrój.

Emocjonalne i społeczne konsekwencje alopecji mogą wpływać na funkcjonowanie w szkole, co może objawiać się w następujący sposób:

- trudności z koncentracją na zajęciach,
- niższe wyniki w nauce,
- izolowanie się od rówieśników lub inne trudności w relacjach,
- trudności w regulacji emocji,
- wysoki poziom niepokoju podczas prezentacji/dyskusji w klasie.



WSKAZÓWKI, JAK WSPIERAĆ DZIECI Z ALOPECJĄ W PRZEDSZKOLU

Osoby z alopecją w różny sposób radzą sobie ze swoją chorobą. Niektórzy mogą zdecydować się na noszenie nakryć głowy, aby zasłonić tysiące miejsc. Mogą to być peruki, chusty, bandany, kapelusze lub czapki. Inni mogą zdecydować, że nie będą ukrywać wypadania włosów. W Polskim Stowarzyszeniu Alopecji uważamy, że to młody człowiek powinien decydować, czy zakryje utratę włosów, czy nie. Wiele przedszkoli i szkół wymaga, aby nie nosić makijażu. Młode osoby cierpiące na alopecję mogą używać makijażu, aby odtworzyć utracone brwi i rzęsy, aby nie wyróżniać się na tle grupy rówieśniczej. Utrata włosów może sprawić, że młode osoby z alopecją poczują, że nie mają kontroli nad tym, co się z nimi dzieje. Możliwość wyboru tego, co pokazują światu jest bardzo ważna dla ich poczucia własnej wartości i sprawczości. Dzięki tej strategii mogą zwiększać pewność siebie, a co za tym idzie - umożliwiać sobie lub ułatwiać interakcję społeczną. Ważne jest, aby rozważyć, jak można zapewnić wsparcie w placówce. Jeśli poprosisz dziecko o zdjęcie nakrycia głowy, musisz wziąć pod uwagę społeczne i emocjonalne konsekwencje rezygnacji z tej strategii radzenia sobie - wówczas utrata włosów będzie „na widoku” w przedszkolu.

1. Poinformuj personel przedszkola (również pomocniczy, dorywczy, techniczny) o obecności dziecka z alopecją, które ma określone potrzeby oraz przekazuj informacje o aktualnych ustaleniach. Pomoże to dziecku w funkcjonowaniu w placówce. Dotyczy to na przykład zajęć sportowych (również na basenie) czy wycieczek.
2. Porozmawiaj z dzieckiem i jego rodziną na temat wsparcia, jakie może zaoferować przedszkole. Zrozumiałe jest, że rodzice i dzieci mogą być zaniepokojeni potencjalną reakcją środowiska przedszkolnego. W razie potrzeby wychowawcę, grupę i alopecjanina może wesprzeć pedagog lub psycholog, z którym współpracuje przedszkole.
3. Zwróć uwagę na wszelkie problemy z rówieśnikami. Dzieci mogą obawiać się zgłaszania przypadków dokuczania lub znęcania się, dlatego personel powinien zachować czujność i interweniować w razie potrzeby, jeśli podejrzewa, że dziecko doświadczyło jakiejś formy przemocy. Rozważ rozmowę z rówieśnikami dziecka, jeśli usłyszysz nieżyczliwe komentarze. Uświadomienie im, czym jest alopecja często może zapobiec plotkowaniu.
4. Zadbaj o podniesienie świadomości w placówce. Często wiele dzieci nie wie, czym jest alopecja i przyjmuje na ten temat założenia, nie znając faktów. Niniejszy pakiet to świetny sposób na zwiększenie świadomości i edukację młodych ludzi na temat alopecji. W przypadku dalszych pytań prosimy o kontakt pod adresem: info@alopecja.pl.
5. Pozwól dziecku dokonać wyboru dotyczącego jego wyglądu. Uważamy za wartościowe, gdy przedszkola posiadają spójne zasady, których celem jest wspieranie inkluzji. Nasze propozycje określają, w jaki sposób można zarządzać dyskusjami i decyzjami dotyczącymi nakryć głowy, czy stosowania makijażu w celu zakrycia utraconego owłosienia na twarzy. Zachęcamy personel placówki do zapoznania się ze szczegółowymi wskazówkami (poniżej) i podjęcia decyzji w oparciu o dobro dzieci.



PRZYKŁADOWY LIST INFORMACYJNY

Brak włosów ucznia czy uczennicy budzić może zainteresowanie zarówno u innych dzieci, jak i ich rodziców. W związku z tym, jeśli uznasz to za pomocne, możesz skorzystać z naszego przykładowego listu do opiekunów pozostałych dzieci. Przekazanie solidnej dawki informacji może zapobiec pytaniom, niepotrzebnym komentarzom i trudnym reakcjom. Poinformowanie pozostałych rodziców o obecności w grupie dziecka z alopecją wymaga współpracy jego opiekunów z personelem przedszkolnym, który pomoże w dotarciu listu do właściwych adresatów. Nadawcą listu mogą być rodzice alopecjanina albo nauczyciel lub pedagog przedszkolny - zależy to od wspólnych ustaleń. Należy kierować się preferencjami w zakresie formy kontaktu - ustalenia, kto będzie odbiorcą kontaktu zwrotnego. Może to być wyznaczona osoba z personelu placówki lub opiekunowie alopecjanina, alopecjanki.

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

Piszemy, aby poinformować Was o naszym uczniu, Robertcie, który będzie uczęszczał do klasy/grupy/szkoły Waszego dziecka. Robert traci włosy z powodu choroby zwanej łysieniem plackowatym. Jest prawdopodobne, że Wy lub Wasze dziecko jesteście ciekawi przyczyn wypadania włosów Roberta. Rodzice chłopca poprosili nas o przestanie tego listu, aby odpowiedzieć na wszelkie pytania.

Dlaczego Robert nie ma włosów?

Robert traci włosy w wyniku alopecji, potocznie zwanej łysieniem plackowatym. Jest to choroba autoimmunologiczna, w której układ odpornościowy atakuje mieszki włosowe, powodując wypadanie włosów. Niektóre osoby cierpiące na alopecję tracą tylko niewielką ilość włosów, a u innych, jak u Roberta, wypadanie włosów jest bardziej rozległe.

Czy alopecja Roberta wpływa na jego ogólny stan zdrowia?

Nie, alopecja dotyczy tylko jego włosów.

Czy alopecja jest zaraźliwa?

Alopecja nie jest zaraźliwa. Nie ma możliwości, aby Wasze dziecko zaraziło się od Roberta. Uważamy, że jest to ważne pytanie, na które należy odpowiedzieć, ponieważ może nad tym zastanawiać się Wasze dziecko.

Czy Robertowi odrosną włosy?

To coś, czego po prostu nie wiemy. Wielu alopecjan doświadcza samoistnego odrostu. Może się to zdarzyć w przypadku Roberta lub może nie mieć włosów do końca życia.

Chcemy zwrócić Waszą uwagę na to, że różnienie się od rówieśników może być trudne, dlatego mamy nadzieję, że możecie wesprzeć szkołę w odpowiadaniu na pytania dziecka i promowaniu pozytywnego przestania, że każdy jest inny. Szkoła nie zgadza się na jakąkolwiek formę znęcania się i mamy nadzieję, że wszyscy nasi uczniowie będą szanować różnice między sobą. Zachęcamy do przekazania Waszemu dziecku komunikatu w stylu: „Robert ma alopecję, co oznacza, że wypadły mu włosy. To nie jest zaraźliwe i on nie jest chory. To, że Robert wygląda nieco inaczej, nie oznacza, że powinniśmy/ powinnas go traktować inaczej”.

Jeśli chcesz o coś zapytać, skontaktuj się z wychowawczynią, panią Anną Kowalską.

KONSPEKT LEKCJI

Poniżej znajduje się gotowy konspekt zajęć. Zawiera on zarówno cele lekcji jak i materiały do jej przeprowadzenia. Kluczowym elementem jest prezentacja, do której link znajduje się w spisie materiałów edukacyjnych.

W części utrwalającej proponujemy kilka ćwiczeń. Każdy nauczyciel wybiera ćwiczenia najbardziej odpowiednie dla jego klasy. Ostatnią część stanowią materiały do kopiowania.

Temat: Co to jest alopecia?

Sytuacja przed lekcją

Tematyka zajęć będzie elementem kształtowania otwartości na odmiennosc, budowania tolerancji względem innych ludzi. Przedszkolaki prawdopodobnie nie będą miały żadnej wiedzy na temat alopecji.

Jeśli w grupie jest dziecko z alopecją, konieczne jest uprzedzenie rodziców oraz samego dziecka, że planowane są zajęcia na temat tej choroby. Jeśli dziecko stwierdzi, że nie chce brać w nich udziału, wychowawca może (za jego zgodą) przeprowadzić je w czasie nieobecności dziecka. Należy przed prowadzeniem lekcji wziąć pod uwagę preferencje i komfort dziecka z alopecją i jego opiekunów.

Podstawa programowa

Opisane poniżej zajęcia stanowią środki do realizacji celów zawartych w Podstawie Programowej dla edukacji przedszkolnej w obszarach emocjonalnego i społecznego rozwoju uczniów.

Dziecko:

- nazywa i rozpoznaje wartości związane z umiejętnościami i zachowaniami społecznymi, np. szacunek do dzieci i dorosłych, życzliwość okazywana dzieciom i dorosłym, przyjaźń, radość;
- respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób, zwracając uwagę na ich indywidualne potrzeby;
- szanuje emocje swoje i innych osób;
- wczuwa się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia.

Cele lekcji

Pod koniec zajęć dzieci będą:

- wiedziały czym jest łysienie,
- wiedziały, jak może się czuć osoba z alopecją,
- potrafiły wspierać osoby z łysieniem,
- lepiej rozumiały, jak ich działania wpływają na innych,
- tolerancyjne dla osób o odmiennym wyglądzie.

Cele w języku ucznia

Na zajęciach dowiesz się czym jest łysienie plackowate, jak wpływa na ludzi i poznasz sposoby wspierania osób, które mają alopecję.

WPROWADZENIE

Nauczyciel pyta dzieci, czy wszystkie są takie same. Zwraca uwagę na różne kolory oczu, włosów, na osoby noszące okulary i aparaty słuchowe. Nauczyciel zbiera informacje od dzieci dotyczące różnorodności. Wskazane jest odnieść się do koloru skóry, który dzieci na świecie często mają inny niż osoby w najbliższym otoczeniu dziecka. Warto poprosić uczniów o wymienienie postaci z bajek, które wyróżniają się z tłumu, np. Elmer (stoń w kratkę), Clifford (olbrzymi pies), Tomcio Paluch, Basia i Titi.

Warto tę część wesprzeć wizualnie poprzez wyświetlanie obrazków omawianych postaci lub prezentując różnego rodzaju odmienności. Na koniec nauczyciel wspomina, że niektórzy dorośli są łysi. Dzieci czasem też. Będzie to dobre przejście do prezentacji.

FAZA WŁAŚCIWA

Nauczyciel wyświetla uczniom prezentację (zobacz: Materiały edukacyjne). Prezentacja ma na celu zwiększenie świadomości i zrozumienia, czym jest łysienie i jak może wpływać na ludzi. Można ją edytować, dostosowując do potrzeb danej grupy. W trakcie nauczyciel odpowiada na pytania dzieci, zatrzymuje na poszczególnych slajdach, jeśli jest taka potrzeba.

Następnie nauczyciel może wykorzystać kartę pracy „Alopecja: fakty” (zobacz: Materiały edukacyjne), aby rozwinąć niektóre zagadnienia poruszane podczas prezentacji w formie dyskusji grupowej. Gdy w grupie jest dziecko z łysieniem, które wolałoby nie skupiać na sobie uwagi, pomocne może okazać się mówienie o różnych postaciach, bez wskazywania na konkretną osobę. Warto wydrukować taką ilość materiałów, aby każde dziecko otrzymało jeden egzemplarz.

W przypadku dyskusji grupowej z 4-5-latkami można przeczytać wypowiedzi całej grupie i zapytać dzieci, jak by się czuły, gdyby miały łysienie lub jak mogłyby pomóc komuś, kto jest przygnębiony. W przypadku dzieci w wieku 6-7 lat i bardziej biegłych w czytaniu można poprosić je o przeczytanie stwierdzeń.

Poniżej znajduje się tabela ze stwierdzeniami z karty pracy „Alopecja: fakty” wraz z objaśnieniami, które mogą okazać się pomocne nauczycielowi do przeprowadzenia rozmowy z dziećmi.

Stwierdzenia	Objaśnienia
Mam placki na głowie, z których wypadły mi włosy. To się nazywa łysienie plackowate.	Dzieci z łysieniem wyglądają inaczej niż ich rówieśnicy. Niektóre dzieci mogą mieć kilka małych placków, które mogą zakryć, a inne mogą stracić wszystkie włosy, włącznie z brwiami i rzęsami.
Wypadło mi mnóstwo włosów, więc zdecydowałem się resztę zgolić.	Dzieci mogą wybrać, w jaki sposób chcą radzić sobie z łysieniem. Ich wybory mogą się zmienić wraz z wiekiem.
Lubię nosić peruki. Zdejmuję je, gdy gram ze znajomymi w piłkę.	Niektóre dzieci lubią nosić peruki. Jednak nie zawsze jest to praktyczne - peruki nie można uczesać tak łatwo jak włosy naturalne, a to może wywoływać niepokój związany z wykonywaniem pewnych czynności. Dlatego wiele dzieci decyduje się je zdejmować np. podczas zajęć wychowania fizycznego i zabawy. Może to zwrócić uwagę innych, co nie zawsze jest dla dziecka komfortowe.
Każdy może mieć łysienie.	Łysienie może dotknąć chłopców, dziewczęta, kobiety i mężczyzn w każdym wieku i każdej rasy i mówi się, że dotyka od 1 do 2% populacji w pewnym momencie ich życia.
Bywa, że moje włosy na jakiś czas odrastają.	Dziecko może mieć okresy odrastania i wypadania włosów. Sposób, w jaki radzi sobie z łysieniem/zakrywaniem łysienia, może się zmieniać w zależności od ilości włosów, które ma w tym czasie.
To nigdy nie jest OK naśmiewać się z kogoś z powodu jego wyglądu.	Negatywne komentarze mogą mieć znaczący wpływ na samoocenę dziecka z łysieniem. Dobrym sposobem na uniknięcie tego jest edukowanie rówieśników na temat tego, czym jest łysienie.
Czasami ludzie gapią się, ponieważ wyglądam inaczej. Wtedy po prostu się do nich uśmiecham.	Uśmiechanie się do kogoś, kto się gapi, daje mu do zrozumienia, że widziałeś, jak na ciebie patrzy. Dzieci muszą zrozumieć, że wpatrywanie się w kogoś może sprawić komuś przykrość, a nawet zdenerwować.
Czasami jest mi smutno z powodu łysienia. To bywa trudne, gdy wyglądam się inaczej.	To zupełnie normalne, że od czasu do czasu dziecko z łysieniem poczuje się smutne. Pomocna może być rozmowa z przyjacielem, zaufaną osobą dorosłą lub rodzicem.
Nie mam żadnych włosów. Nie mam rzęs i brwi. Mogę robić wszystko to, co robią inne dzieci.	Łysienie nie sprawia, że dziecko czuje się chore lub zmęczone. Osoby z łysieniem są na ogół zdrowe. Jednocześnie emocjonalne skutki życia z łysieniem mogą być trudne, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z reakcjami innych ludzi. Dziecko może niechętnie uczestniczyć w zajęciach, które zwracają uwagę na wypadanie włosów.

<p>Nie czuję się słabo, mam łysienie.</p>	<p>Niektórzy ludzie, szczególnie dorośli, przyjmują założenie, że dziecko z łysieniem jest leczone z powodu nowotworu. To dobrze, jeśli dzieci, które dowiedziały się o łysieniu, mogą pomóc w podnoszeniu świadomości i dzieleniu się nową wiedzą ze swoimi rodzinami.</p>
<p>Nie możesz się ode mnie zarazić łysieniem. To nie jest jak przeziębienie czy ospa wietrzna.</p>	<p>Jest to choroba autoimmunologiczna, więc nie przenosi się między ludźmi.</p>
<p>Mam alopecję. Straciłam część włosów, ale nie czuję się chora.</p>	<p>Osoby, które mają alopecję niekoniecznie chorują na inne choroby, które powodują cierpienie lub konieczność leczenia. Część alopecjan nie określa się jako osoby chore.</p>
<p>Tak naprawdę nikt nie wie, czemu dzieci i dorośli zaczynają tracić włosy. Na całym świecie jest mnóstwo ludzi z alopecją.</p>	<p>Nie ma konkretnej „przyczyny” łysienia, chociaż niektórzy dostrzegają czynniki wyzwalające. Łysienie może rozwinąć się po infekcji wirusowej, alergii, doznaniem szoku lub stresującym wydarzeniu.</p>
<p>Lubię nakrywać głowę, gdy jestem w przedszkolu. Mam dużo pięknych szali.</p>	<p>Ważne jest, aby rozważyć, jak można to wspierać w placówce. Jeśli prosisz dziecko o zdjęcie nakrycia głowy, musisz wziąć pod uwagę społeczne i emocjonalne implikacje odebrania mu strategii radzenia sobie z alopecją, co nie oznacza, że utrata włosów jest „pokazem” dla wszystkich w przedszkolu.</p>

FAZA UTRWALAJĄCA

Propozycje ćwiczeń:

1. „Jak się czujesz?” (zobacz: Materiały edukacyjne, karty pracy „Fiszki uczuć”). Celem tego ćwiczenia jest zastanowienie się, jak mogą czuć się dzieci z karty pracy „Fiszki uczuć” i przypisanie odpowiednich kart emocji do trzynastu dzieci/stwierdzeń. Może to być wspólne działanie całej grupy lub praca w małych podgrupach. W przypadku młodszych dzieci nauczyciel może przeprowadzić to ćwiczenie w całej grupie, czytając stwierdzenia na głos. Warto skserować minki z emocjami w takiej ilości, aby każde dziecko dostało jedną do ręki. Wtedy po przeczytaniu komentarza dzieci podnoszą do góry obrazki z emocją pasującą do sytuacji. Można także pracować w mniejszych podgrupach - z personelem nauczycielskim dostępnym do wspierania nauki.
2. „Moja wymarzona fryzura” (Zobacz: Materiały edukacyjne, karta pracy „Moja wymarzona fryzura”). Nauczyciel może zaproponować dzieciom pracę plastyczną, która będzie polegała na narysowaniu lub wyklejeniu fryzury dla postaci z karty pracy. Dzieci mogą wymyślać różne kolory i formy włosów, korzystając z dostępnych materiałów.

PODSUMOWANIE

Aby dzieci skończyły zajęcia z uśmiechem i poczuciem wspólnoty oraz akceptacji, proponujemy zapoznanie z piosenką: Zosi „Każdy jest inny” z płyty „Ważne sprawy”: [LINK](#)



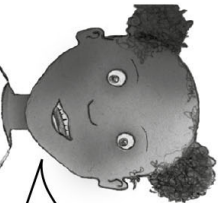
Świetnym sposobem na zakończenie zajęć może być również przeczytanie jednej z książek o łysieniu. Dla dzieci w wieku przedszkolnym rekomendujemy książkę „Wiewióreczka Tola” autorstwa Edyty Pawlak-Sikory. Opowiada ona historię wiewiórki z tysiącym ogonkiem. Opisuje emocje, jakie jej towarzyszą, gdy dołącza do nowej grupy, a także - proponuje przegląd postaw wobec radzenia sobie z różnicami międzyludzkimi. W razie chęci zaopatrzenia się w bezpłatny egzemplarz książki, polecamy kontakt mailowy (kontakt@kosmyki.com.pl).

W załączonych materiałach znajduje się kolorowanka z Wiewióreczką Tolą - warto ją skserować dla każdego dziecka, aby na jej podstawie opowiedziało w domu, czym jest alopecja.


MATERIAŁY EDUKACYJNE:

1. Prezentacja (do pobrania ze strony alopecja.pl)
2. Arkusz „Alopecja - fakty”
3. Karta pracy „Fiszki uczuć”
4. Karta pracy „Moja wymarzona fryzura”
5. Kolorowanka z Wiewióreczką

ALOPECJA fakty



Mam placki na głowie,
z których wypadły mi włosy.
To się nazywa łysienie.




Wypadło mi mnóstwo włosów,
więc zdecydowałam się resztę zgolić.




Lubię nosić peruki. Zdejmuję je,
kiedy gram ze znajomymi w piłkę.




Każdy może
mieć łysienie.




Czasem jest mi smutno
z powodu łysienia. To bywa trudne,
gdy wygląda się inaczej.



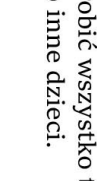
Czasem ludzie gapią
się, ponieważ
wyglądam inaczej.
Wtedy po prostu
się do nich
uśmiecham.



To nigdy nie jest OK
naśmiewać się z kogoś
z powodu jego wyglądu.




Bywa, że moje
włosy na jakiś
czas odrastają.




Nie mam żadnych włosów.
Nie mam rzęs i brwi.
mogę robić wszystko to,
co inne dzieci.




Nie czuję się słabo.
Mam łysienie.




Nie możesz się ode mnie
zarazić łysieniem. To nie jest
jak przeziębienie
czy ospa wietrzna.



Mam alopecję.
Straciłam część włosów,
ale nie jestem chora.



Tak naprawdę nikt nie wie,
czemu dzieci i dorośli zaczynają
tracić włosy. Na całym świecie
jest mnóstwo ludzi z alopecją.

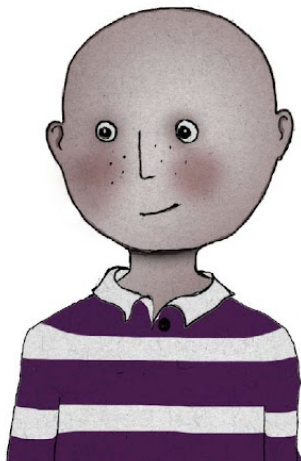


Lubię nakrywać głowę,
gdy jestem w szkole/przedszkolu.
Mam dużo pięknych szali.



Emilia

Emilka miała dzisiaj wizytę u lekarza. Pan doktor powiedział jej, że traci włosy z powodu czegoś, co nazywa się alopecją.



Michał

Michał chciałby, żeby Zosia przestała dotykać jego głowy, ale nie chce jej denerwować.



Ola

Ola opowiedziała dziś całej klasie o łysieniu. Wszyscy słuchali uważnie i zadawali pytania.



Leon

Leon wraca do szkoły po tym, jak stracił wszystkie włosy. Nie wie co powiedzą inne dzieci. Z tego powodu boli go brzuch.



Ania

Marysia powiedziała, że Ania nie może się bawić w kucyki, bo nie ma długich włosów.



Jacek

Wczoraj Jacek obudził się rano i zobaczył na swojej poduszce wiele włosów, które wypadły mu w nocy.



Basia

Basia krzyczała dziś rano na swojego brata; uważa, że to niesprawiedliwe, że ona ma łysienie, a on nie.



Staś

Stasiek ma jutro mecz piłki nożnej. Nie może zasnąć, bo cały czas myśli o dzieciach z przeciwnej drużyny – nie są z jego szkoły i nie wiedzą o jego łysieniu.



Tymek

Kolega powiedział Tymkowi, że z powodu łysienia, nie może on pływać na basenie.



Karolina

Kiedy Karolina weszła na plac zabaw, czuła, że wszyscy się na nią gapią.



Jan

Jaś założył dziś do szkoły swoją nową czapkę. Wychowawczynie wyjaśniła dzieciom w jego klasie, że Jaś może w szkole nosić czapkę, ponieważ ma łysienie. Mateusz powiedział Jasiowi, że świetnie wygląda.



Tomek

Tomek nie może się skupić na rytmice. Starsze dziecko zabrało mu wcześniej czapkę na placu zabaw. Bardzo szybko ją oddał. Tomek się roześmiał, choć zbierało mu się na płacz.



Kasia

Kasia trzymała swoją przyjaciółkę za rękę przez całą drogę do szkoły. Straciła wszystkie włosy i nie chce już więcej zakrywać swojej głowy. Kiedy weszły do szkoły, Antek powiedział Kasi, że wspaniale wygląda.



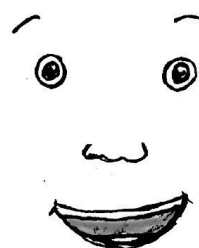
Spokojny



Wściekły



Podkscytowana



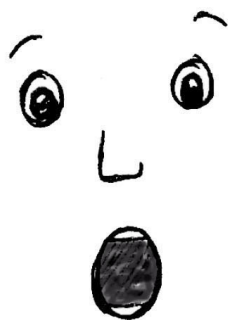
Szczęśliwa



Dumny



Nieśmiały



Zszokowana



Przestraszona



Zezłoszczona



Zmieszany



Zakłopotany



Zręczliwa



Kiepsko się czuję



Smutny



Śpiący



Zdenerwowana



Zmartwiona

Moja wymarzona fryzura

Narysuj lub wyklej swoją wymarzoną fryzurę,
korzystając z dostępnych materiałów

