



# CZYM JEST ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA?

Każdego roku 21 marca obchodzimy Światowy Dzień Zespołu Downa. To wyjątkowy dzień, w którym zwracamy uwagę na osoby z zespołem Downa i ich niezwykle zdolności oraz talenty. Święto zostało ustanowione, aby pokazać, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi i ważni.



# CZYM JEST ZESPÓŁ DOWNA?

Zespół Downa to cecha genetyczna, która wpływa na rozwój człowieka. Osoby z zespołem Downa rodzą się z dodatkowym chromosomem, co sprawia, że rozwijają się trochę inaczej niż większość ludzi.

Osoby z zespołem Downa mają 47 chromosomów zamiast 46.



# DLACZEGO OBCHODZIMY TO ŚWIĘTO?

Światowy Dzień Zespołu Downa pomaga ludziom lepiej zrozumieć, czym jest ta cecha i jak możemy wspierać osoby z zespołem Downa w codziennym życiu.



- Pokazujemy, że **wszyscy jesteśmy równi.**
- Uczymy się, jak być **dobrymi kolegami i koleżankami.**
- Podkreślamy, że **każdy człowiek ma swoje marzenia i zdolności.**



# SYMBOL KOŁOROWYCH SKARPETEK

Czy wiesz, dlaczego 21 marca ludzie zakładają kolorowe skarpetki nie do pary? Jest to symbol różnorodności i akceptacji!

Skarpetki nie do pary przypominają nam o wyjątkowości każdego człowieka.

Zakładając je, okazujemy wsparcie osobom z zespołem Downa.





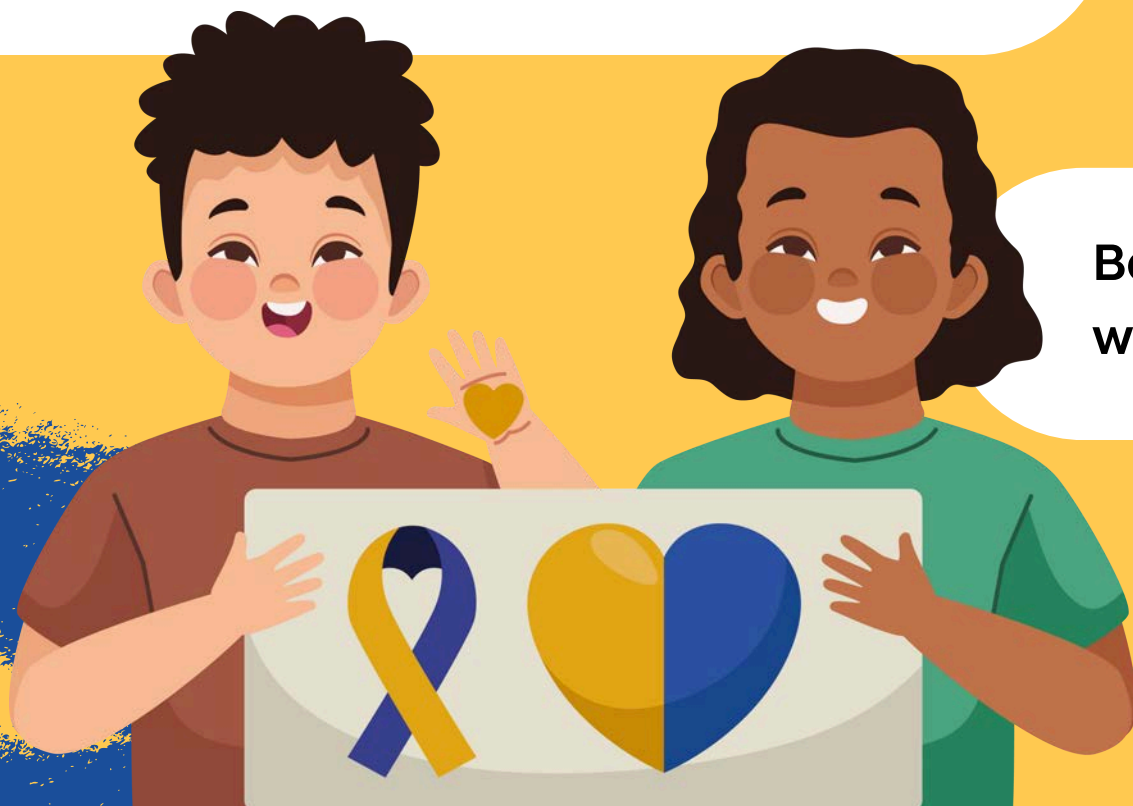
# JAK MOŻEMY WSPIERAĆ OSOBY Z ZESPOŁEM DOWNA?

Każdy z nas może pomóc, aby osoby z zespołem Downa czuły się akceptowane i doceniane.

Pomagajmy w trudniejszych zadaniach, jeśli ktoś tego potrzebuje.



Bądźmy mili i życzliwi. Traktujmy wszystkich równo, niezależnie od różnic.



# ZNANE OSOBY Z ZESPOŁEM DOWNA

Wiele osób z zespołem Downa osiągnęło wielkie sukcesy w różnych dziedzinach. Oto kilka inspirujących postaci:

**Madeline Stuart:**  
modelka, która występowała na wybiegach mody na całym świecie.

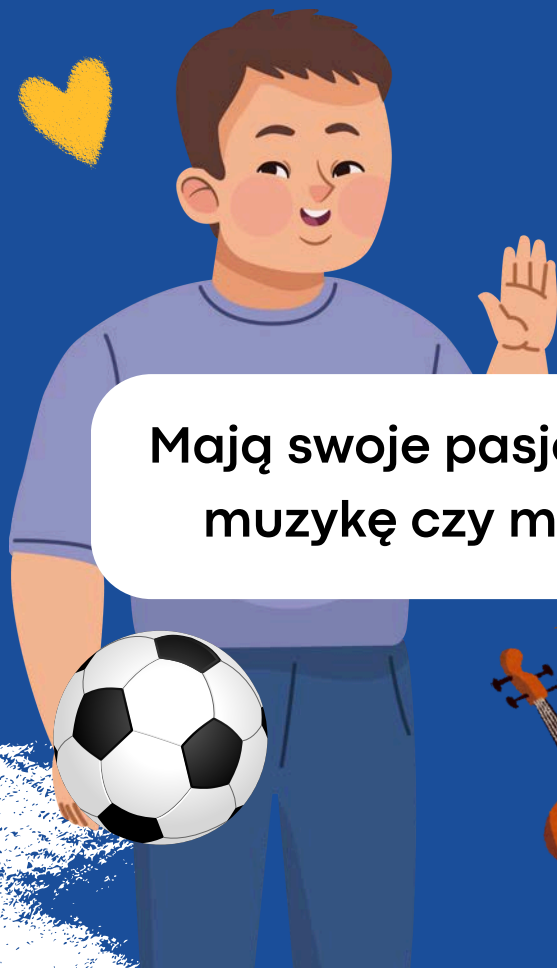
**Chris Nikić:** pierwszy sportowiec z zespołem Downa, który ukończył triathlon Ironman.

**Pablo Pineda:**  
pierwszy Europejczyk z zespołem Downa, który zdobył wyższe wykształcenie.



# JAK WYGLĄDA CODZIENNE ŻYCIE OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA?

Osoby z zespołem Downa mogą prowadzić aktywne i szczęśliwe życie.



Mają swoje pasje, np. sport,  
muzykę czy malarstwo.

Uczą się w szkołach  
i zdobywają wiedzę.



Pracują w różnych zawodach  
i pomagają innym.



# MITY I FAKTY

Niektóre informacje o zespole Downa są nieprawdziwe.  
Sprawdźmy, co jest faktem, a co mitem!

## MIT

Osoby z zespołem Downa  
nie mogą pracować.



Nie mogą się uczyć.

Są zawsze smutne.



## FAKT

Mogą pracować  
w różnych zawodach.

Uczą się i rozwijają,  
tylko w swoim tempie.

Mają różne emocje,  
jak każdy człowiek.



# JAK MÓWIĆ O OSOBACH Z ZESPOŁEM DOWNA?

Słowa mają znaczenie, dlatego warto mówić o osobach z zespołem Downa z szacunkiem.

Mówimy „osoba z zespołem Downa”, a nie „down” czy „chory na Downa”.



Szanujemy ich uczucia i traktujemy ich z życzliwością. Unikamy słów, które mogą sprawić przykrość.



# AKCJE NA ŚWIATOWY DZIEŃ ZESPOŁU DOWNA

Każdego roku na całym świecie odbywają się różne wydarzenia związane z tym dniem.

Warsztaty i spotkania edukacyjne w szkołach.



Pokazy mody i koncerty.

Maratony i wydarzenia sportowe.





# KOLORY ŚWIATOWEGO DNIA ZESPOŁU DOWNA

Kolory tego dnia mają szczególne znaczenie.

Niebieski symbolizuje nadzieję i akceptację.



Żółty oznacza radość i pozytywne nastawienie.



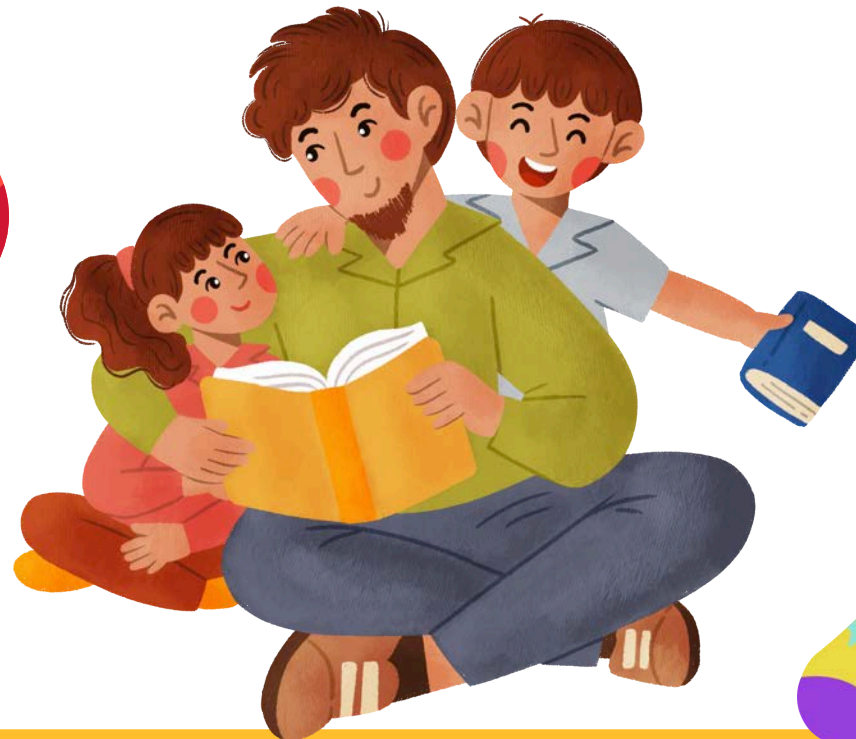
# JAK MOŻNA SIĘ ZAANGAŻOWAĆ?

Każdy z nas może włączyć się w obchody tego święta!

Weź udział w szkolnej akcji lub konkursie.



Opowiedz innym, czym jest Światowy Dzień Zespołu Downa.



Załóż kolorowe skarpetki nie do pary.



# JAKIE PRAWA MAJĄ OSOBY Z ZESPOŁEM DOWNA?

Osoby z zespołem Downa mają takie same prawa  
jak każdy człowiek.

Prawo do równego  
traktowania i szacunku.

Prawo do nauki  
i dostosowanej edukacji.

Prawo do pracy i rozwijania  
swoich talentów.



# FILMY I KSIĄŻKI O ZESPOLE DOWNA

Warto dowiedzieć się więcej, oglądając filmy lub czytając książki.

Film: „Sokół z masłem orzechowym” – historia młodego mężczyzny z zespołem Downa, który ucieka z domu opieki, by spełnić swoje marzenie.



Książka: „Mam Zespół Downa”, wzruszająca bajka dla dzieci.  
Książka: „Duże sprawy w małych głowach”, opowieść o różnorodności.



# JAK SZKOŁY MOGĄ WSPIERAĆ UCZNIÓW Z ZESPOŁEM DOWNA?

Szkola jest miejscem, gdzie każdy powinien czuć się akceptowany i wspierany.

Nauczyciele mogą stosować metody nauki dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Klasy mogą organizować wspólne zajęcia integracyjne i edukacyjne.

Uczniowie mogą pomagać sobie nawzajem w nauce i codziennych czynnościach.

