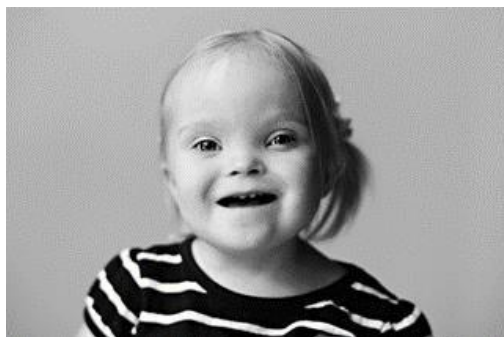
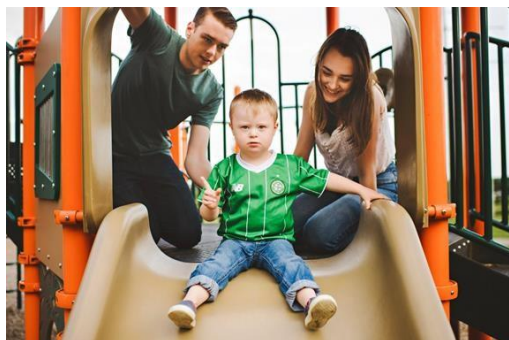




Canadian  
Down Syndrome  
Society

Société  
canadienne de la  
trisomie 21



# Par Dauna sindromu

---

Īss ieskats

# Kas ir Dauna sindroms?

Dauna sindroms nav slimība,  
un to nevar noņemt kā iesnas vai gripu.

Ja bērniņš piedzimst ar Dauna  
sindromu, viņam tas ir uz mūžu.

Dauna sindroms nerodas tāpēc, ka  
vecāki ir kaut ko izdarījuši.



Jebkurš cilvēks var  
piedzimt ar Dauna  
sindromu



Un nav svarīgi...

...vai tu esi zēns vai meitene.

...kāda ir tava tautība.

...kur tu esi piedzimis.

...vai tava ģimene ir bagāta  
vai nabadzīga.

...kas ir tavi vecāki.

Dauna sindroms  
vienkārši gadās — līdzīgi  
kā laimests loterijā.



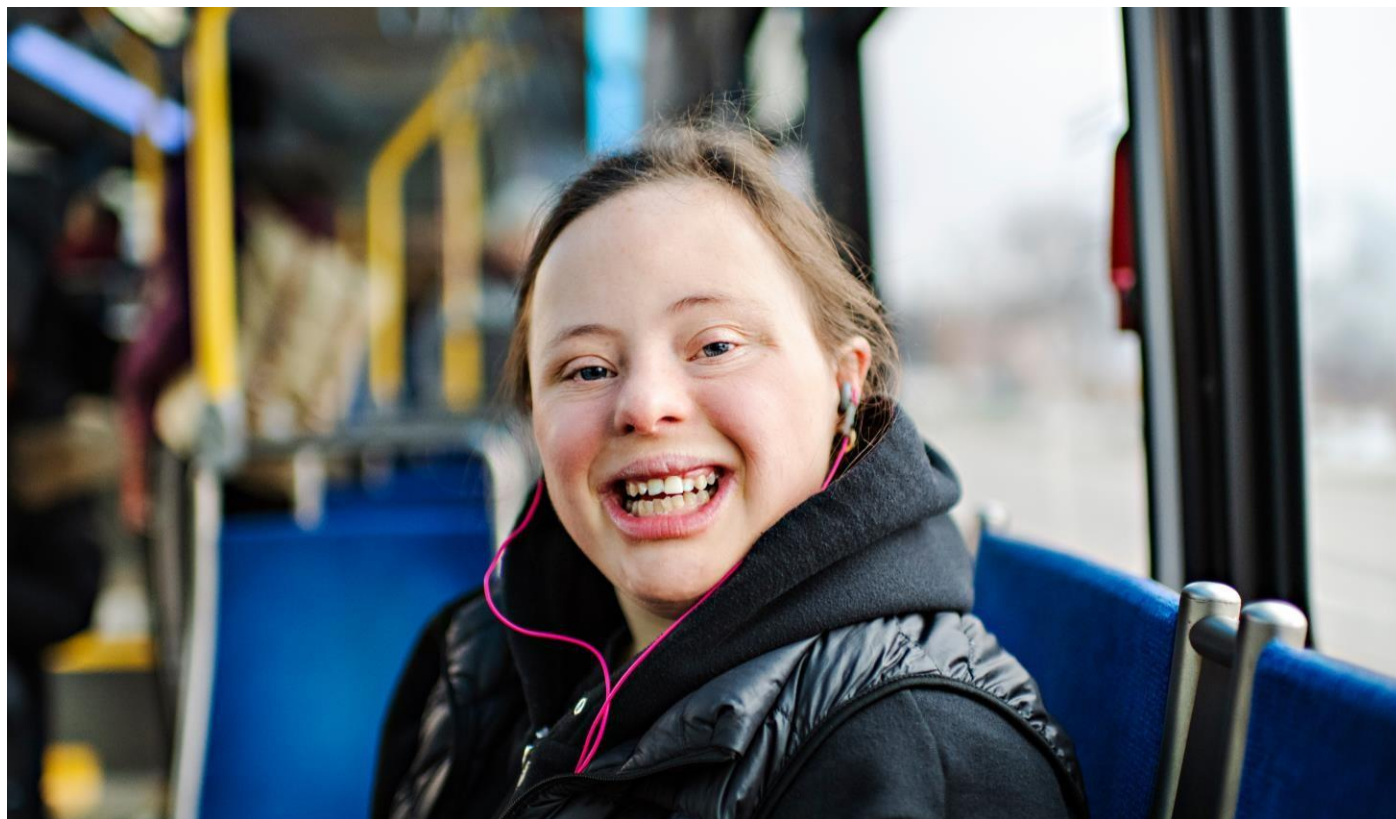


Cilvēki ar Dauna  
sindromu ir tādi paši  
kā pārējie...



Cilvēkiem ar Dauna sindromu ir dažas līdzības ar  
citiem cilvēkiem ar Dauna sindromu, piemēram,  
īsāks augums vai īpatnēja acu forma.

Tomēr visvairāk viņi līdzinās brāļiem un māsām vai  
mammai un tētim.



Kā runāt par Dauna  
sindromu

Lieto valodu, kas ir cienpilna un piemērota, lai  
cilvēki justos pieņemti, novērtēti un pret  
viņiem izturētos laipni.





Esi atvērts pret cilvēkiem un viņu atšķirībām.

---

Atceries, ka tieši atšķirīgais padara šo pasauli brīnišķīgu!



Neizmanto aizskarošus vārdus

Nejauka uzvedība, apsūkāšanās, ķircināšana un cita cilvēka aizvainošana  
sāpina un nav pieņemama.

# Lieto principu “cilvēks vispirms”

Ja runā par cilvēku, kam ir īpašas vajadzības,  
vispirms pasaki, KAS viņš ir, un tikai tad — visu  
pārējo.

“Šis ir mans draugs Edvards. Viņam patīk spēlēt  
klavieres.”

“Šī ir Linda, un viņa patiešām labi spēlē futbolu.”

“Manai draudzenei Alisei ir trīs vecāki brāļi. Viņai  
ir arī Dauna sindroms.”

Vispirms apraksti pašu cilvēku,  
nevis viņa invaliditāti.







## Runājot par cilvēkiem ar Dauna sindromu, izvairies no stereotipiem un vispārināšanas

Cilvēki ar Dauna sindromu var just  
visdažādākās emocijas: viņi var būt  
priecīgi, dusmīgi, aizkaitināti, sajūsmināti,  
skumji.

Dažiem patīk dziedāt un dejot, citi ir ļoti  
klusī un noslēgti.

Cilvēki ar Dauna sindromu ir ļoti dažādi.  
Viņi var just un darīt gandrīz visu, ko jūti  
un dari tu!

Cilvēki ar Dauna sindromu  
var saprast un darīt to, ko  
tu!

Dažiem ir grūti runāt, rakstīt, krāsot  
vai braukt ar divriteni.

Daži var spēlēt instrumentu vai  
būt daļa no sporta komandas.

Viņiem patīk tikties ar draugiem,  
doties uz dzimšanas dienu ballītēm  
un iekļauties gan klasē, gan  
sabiedrībā.

Viņi pieaug, var mācīties augstskolā,  
strādāt un dzīvot patstāvīgi —  
gluži tāpat kā tu!





Cilvēki ar Dauna sindromu var  
mācīties lēnāk un atšķirīgi.

Viņi var skriet lēnāk vai nespēt ar  
rokām vilkties pa virvi.

Viņi var rakstīt vēstules citādi vai lasīt  
pavisam lēnu.

Dažreiz viņiem daudz jāstrādā, lai  
izdarītu to pašu, ko dari tu.





Viņi var apmulsť pie noteiktiem uzdevumiem,  
viņiem var būt grūtības ievērot norādījumus,  
un dažreiz var būt jāiziet no klases ar citu  
skolotāju, kas palīdz iemācīties jaunas prasmes.

#### ATCERIES:

cilvēki ar Dauna sindromu var darīt to pašu, ko citi,  
bet tam vajag vairāk laika, īpaši tad, ja jāapgūst kas  
jauns.



# Kā tu vari palīdzēt...

Rādi labu piemēru.

Esi pacietīgs.

Piedāvā nelielu palīdzību un iedrošini,  
uzmundrini un atbalsti!

Lai arī cilvēki ar Dauna sindromu mācās  
citādi, tu redzēsi, ka viņi vairāk līdzinās  
citiem, nekā atšķiras!





Mums katram ir dažādas spējas,  
savas stiprās un vājās puses.

Īpašas vajadzības nav nekas  
slikts, taču ir svarīgi ieraudzīt to,  
ko cilvēki ar Dauna sindromu  
spēj un prot!



Cilvēki ar Dauna sindromu ir ļoti  
svarīgi gan savām ģimenēm, gan  
visai sabiedrībai, un viņi var  
paveikt daudz!







# Bieži uzdoti jautājumi

Vai cilvēki ar Dauna sindromu var braukt ar divriteni?

*Jā, viņi var braukt ar divriteni, piedalīties sportā un daudz citu lietu, ko dara ikviens, taču viņiem ir jāpieliek vairāk pūļu.*

Ko man teikt cilvēkam, kam ir Dauna sindroms?

*Cilvēkam ar Dauna sindromu tu vari jautāt jebko. Tikai atceries izmantot cieņpilnu un laipnu valodu.*

Vai cilvēks ar Dauna sindromu var dzīvot viens pats?

*Jā, var. Daži var dzīvot patstāvīgi, dažiem nepieciešams atbalsts.*

Dažreiz bērni klasē uzvedas jocīgi. Ko man darīt?

*Vislabākais, ko vari darīt, — parādi piemēru, uzvedoties pieņemami, lai no tevis var mācīties!*



Canadian  
Down Syndrome  
Society

Société  
canadienne de la  
trisomie 21

Suite 103 – 2003 14 Street NW  
Calgary, AB, Canada, T2M 3N4

Toll-free telephone in Canada: 1-800-883-5608  
Local/International telephone: 403 270 8500



Paldies Hilary Gauld-Camelleri no *One For The Wall* par fotogrāfijām, kas izmantotas šajā prezentācijā.

---