



21 MARZEC

# Międzynarodowy Dzień Osób z zespołem Downa





21 MARCA

# Międzynarodowy Dzień Osób z zespołem Downa



# Skarpetkowe wyzwanie



## #SKARPETKOWEWYZWANIE

#skarpetkowewyzwanie odbywa się co roku 21 marca z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. Tego dnia zakłada się dwie różne skarpetki, aby wyrazić różnorodność ludzi.

źródło: [www.skarpetkowewyzwanie.pl](http://www.skarpetkowewyzwanie.pl)





Do udziału jest zaproszony każdy, kto chce okazać solidarność z ludźmi z zespołem Downa oraz chce udzielić wsparcia im i ich rodzinom. Jednocześnie akcja ma na celu promowanie postawy ceniącej ludzką różnorodność, dzięki której świat jest piękny, kolorowy, ciekawy i inspirujący.

źródło: [www.skarpetkowewyzwanie.pl](http://www.skarpetkowewyzwanie.pl)





**Jak wziąć udział?**  
Wystarczy włożyć dwie różne skarpetki 21 marca, zrobić zdjęcie i udostępnić je w mediach społecznościowych z hasztagiem **#skarpetkowewyzwanie**.

**W ten sposób wspólnie rozpropagujemy przesłanie.**



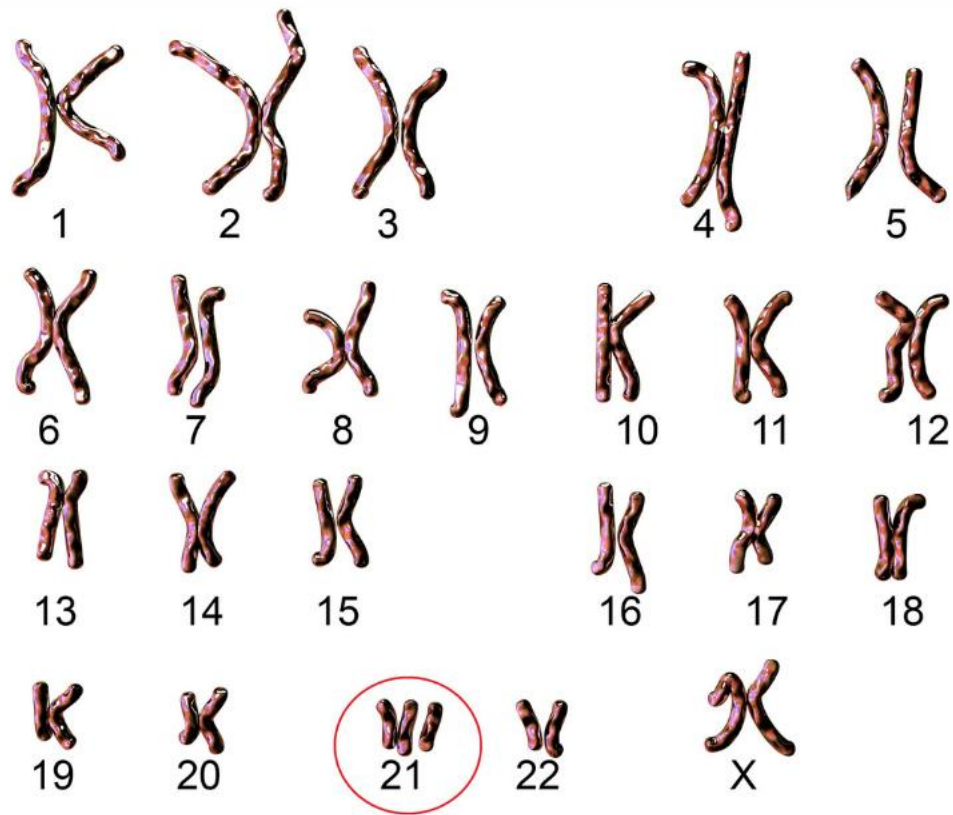
źródło: [www.skarpetkowewyzwanie.pl](http://www.skarpetkowewyzwanie.pl)



*Dwie różne skarpetki stały się symbolem Światowego Dnia Zespołu Downa, ponieważ chromosom ma kształt przypominający skarpetę.*

źródło: [www.skarpetkowewyzwanie.pl](http://www.skarpetkowewyzwanie.pl)

# DLACZEGO 21 MARCA?



Data 21 marca też jest symboliczna, ponieważ ludzie z zespołem Downa mają dodatkowy chromosom numer 21. Mają ich trzy zamiast dwóch. Dlatego ta choroba genetyczna bywa też nazywana trisomią 21.





Dzięki skarpetkowemu wyzwaniu o ludziach z zespołem Downa mówi się znacznie więcej. Mimo to wciąż mają problemy z integracją z resztą społeczeństwa. Dlatego przełammy lody i przestańmy bać się nieznanego. Każdy może pomóc. Wspólnie zwiększajmy świadomość oraz likwidujmy bariery i uprzedzenia.

źródło: [www.skarpetkowewyzwanie.pl](http://www.skarpetkowewyzwanie.pl)





Uśmiechnij się

## Co by było, gdyby ludzie z zespołem Downa rządili światem?

- Sympatia, uściski i troska o innych byłyby czymś oczywistym na co dzień.
- Nauczylibyśmy się doceniać drobiazgi i kochać bezwarunkowo.
- Ludzie byłiby szczerzy.
- Wszystko byłoby uporządkowane i dobrze zorganizowane.
- Pociągi i samoloty docierałyby na miejsce punktualnie, godziny pracy służyłyby do pracowania, a dni wolne do odpoczynania.
- Ludzie mówiący do siebie byłiby uważani za rozważnych i kreatywnych.





Ty również możesz okazać solidarność z osobami z zespołem Downa! 21 marca załóż dwie różne skarpetki i zrób zdjęcie. Powstanie galeria fotografii, która będzie nieść przesłanie otwartości, tolerancji!