



Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.
Play Unified. Learn Unified.

ΟΔΗΓΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

MAJOR DONOR
ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

**Special
Olympics**



Μήνυμα Προέδρου Special Olympics Hellas



Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.»** έχει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αθλητές και μαθητές, με κεντρικό στόχο την εκπαίδευση, την ευαισθητοποίηση της νέας γενιάς και την ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στο κοινωνικό σύνολο σε συνθήκες αξιοπρέπειας και σεβασμού.

Μέσω του προγράμματος, οι μαθητές αξιοποιούν και εμπλουτίζουν τις εμπειρίες τους, αντιλαμβάνονται καλύτερα τον ρόλο τους στο κοινωνικό γίγνεσθαι, αναπτύσσουν αυτογνωσία και ενσυναίσθηση, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να σέβονται την προσπάθεια των αθλητών με αναπηρία, καλλιεργούν την αίσθηση του ανήκειν σε ομάδες.

Το Πρόγραμμα **«Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί.»** έχει ως στόχο να χτίσει μια νέα διακριτή σχολική κουλτούρα σε ό,τι αφορά τα άτομα με αναπηρία. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη συμπεριφορών που προάγουν την κατανόηση και την αποδοχή της αναπηρίας ενώ παράλληλα συμβάλλει στη συνειδητοποίηση της ικανότητας και της ανάγκης όλων για άθληση. Η άγνοια προκαλεί την προκατάληψη και τη στασιμότητα.

Έρευνες που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα έχουν δείξει ότι, χάρη στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των Special Olympics, το 87% των μαθητών γενικής εκπαίδευσης επιθυμούν να συμμετάσχουν σε περισσότερες δράσεις με αθλητές των Special Olympics, το 96% των μαθητών γενικής εκπαίδευσης που συμμετέχουν σε Μεικτούς αγώνες άλλαξαν τη στάση τους απέναντι στα άτομα με νοητική αναπηρία, το 86% των εκπαιδευτικών υποστηρίζουν ότι μειώθηκαν τα περιστατικά εκφοβισμού και παρενοχλήσεων και το 98% των μαθητών Λυκείου γενικής εκπαίδευσης δήλωσαν ότι το σχολείο τους άλλαξε προς το καλύτερο.

Η ενημέρωση όλων και κυρίως της νέας γενιάς είμαστε βέβαιοι ότι θα φέρει την αλλαγή και θα δημιουργήσει έναν πιο ενταξιακό κόσμο. Μέσα από τη συμμετοχή τους σε αυτό το εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας εκπαιδευτικό πρόγραμμα, οι μαθητές εντάσσονται σε μεικτές αθλητικές ομάδες, δημιουργούν ισχυρούς δεσμούς φιλίας και μαθαίνουν να συνυπάρχουν.

Διονύσιος Κοδέλλας
Πρέσβυς ε.τ.



Special Olympics
Unified Schools

Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού και Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού

Οδηγός Υλοποίησης

Ο παρών οδηγός **δημιουργήθηκε** για δασκάλους, καθηγητές Φυσικής Αγωγής και τα τοπικά Προγράμματα των Special Olympics Hellas που επιθυμούν να εφαρμόσουν σε σχολεία το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί. (Play Unified. Learn Unified.), με την υποστήριξη της τοπικής κοινωνίας, ώστε να αποτελέσουν Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools) ή Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools).

Περιλαμβάνει **ενημέρωση** για τα Special Olympics, τα προγράμματα Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες που αποτελούνται από άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία (Unified Sports), τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού, τα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού καθώς και το πρόγραμμα Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς (Inclusive Youth Leaders).

Σκοπός του οδηγού αυτού είναι να παρουσιάσει τους τρόπους υλοποίησης των προγραμμάτων ένταξης μέσω των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού, αλλά και να διευρύνει τις ευκαιρίες των μαθητών ώστε να γίνουν Νεαροί Ηγέτες των Special Olympics Hellas καθώς και να ενθαρρύνει τη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Whole School Engagement) έτσι ώστε ένα σχολείο να πιστοποιηθεί ως Σχολείο-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού.



Πίνακας Περιεχομένων

1 Η αποστολή των Special Olympics	6
2 Unified Sports® (Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες)	6
2.1 Τα 3 μοντέλα των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες	6
2.2 Οι Στόχοι των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες	8
2.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής (ΑΟΣ)	9
3 Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools) των Special Olympics - Ένα όραμα κοινωνικής ένταξης	9
4 Unified Schools® (Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού) - Οδηγός Υλοποίησης	12
4.1 Ορισμός	12
4.2 Καθορισμός Ηγετικής Ομάδας του Σχολείου Ενταξιακού Αθλητισμού	13
4.3 Καθορισμός του πλαισίου: Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία	13
4.3.1 Πυρήνες των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού:	
Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες	13
4.3.2 Επισκόπηση: Επιλογές Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία	14
4.3.3 Παράδειγμα: Πώς καταμετρούμε τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού	15
4.3.4 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού	15
5 Unified Champion Schools® (Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού) - Οδηγός Υλοποίησης	16
5.1 Ορισμός	16
5.1.1 Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού;	17
5.2 Δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία (Στοιχείο 1)	19
5.3 Δραστηριότητες Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς στα σχολεία (Στοιχείο 2)	19
5.3.1 Ορισμός των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς	19
5.3.2 Η σημασία και οι στόχοι των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς	20
5.3.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής όσον αφορά στους Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς	20
5.3.4 Παραδείγματα: Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς σε Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού	21
5.3.5 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τους Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς	21

5.4 Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Στοιχείο 3)	22
5.4.1 Ορισμός της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου	22
5.4.2 Η σημασία και οι στόχοι της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου	22
5.4.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής όσον αφορά στη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου	23
5.4.4 Παραδείγματα: Συμμετοχή Όλου του Σχολείου στα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού	23
5.4.5 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου	25
6 Επιπρόσθετα Προγράμματα των Special Olympics στα σχολεία	26
6.1 Ενταξιακό Πρόγραμμα Νεαρών Αθλητών, Ας Παίξουμε Μαζί! (Let's Play Together!)	26
6.2 Ενταξιακό Πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης (Unified Fitness)	26



1. Η αποστολή των Special Olympics

Τα Special Olympics αποτελούν ένα παγκόσμιο κίνημα ένταξης που μέσω καθημερινών προγραμμάτων αθλητισμού, υγείας, εκπαίδευσης και ηγεσίας ανά τον κόσμο στοχεύουν στην ενδυνάμωση των ατόμων με νοητική αναπηρία και την εξάλειψη των διακρίσεων.

Το κίνημα των Special Olympics αριθμεί πάνω από έξι (6) εκατομμύρια αθλητές με νοητική αναπηρία και συμπαίκτες χωρίς νοητική αναπηρία (partners) ως μέλη μεικτών ομάδων αθλημάτων (Unified Sport Teams) σε περισσότερα από 190 προγράμματα. Με την υποστήριξη περισσότερων από ένα (1) εκατομμύριο προπονητών και εθελοντών, τα Special Olympics προπονούν αθλητές σε περισσότερα από 30 αθλήματα Ολυμπιακού τύπου και οργανώνουν ετησίως περισσότερους από 100.000 αγώνες και αθλητικές δράσεις.

Μέσα από τις αθλητικές δράσεις, τα Special Olympics παρέχουν συνεχείς ευκαιρίες σε αθλητές και συμπαίκτες να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και τις δεξιότητές τους, να αναπτύξουν θάρρος, να βιώσουν τη χαρά και να μοιραστούν όμορφα συναισθήματα με τις οικογένειές τους, με άλλους αθλητές που συμμετέχουν στα Special Olympics αλλά και με την ευρύτερη κοινωνία.

Η αποστολή των Special Olympics διατηρεί την ίδια ζωτική σημασία που είχε όταν ιδρύθηκε το κίνημα το 1968.

2. Unified Sports® (Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες)

Η ιδέα πίσω από τα Unified Sports® των Special Olympics είναι ότι άτομα με νοητική αναπηρία (που θα αποκαλούνται στη συνέχεια "αθλητές") και άτομα χωρίς νοητική αναπηρία (που θα αποκαλούνται στη συνέχεια "συμπαίκτες" (partners)) παίζουν μαζί στην ίδια ομάδα, γεγονός που οδηγεί με ταχύ ρυθμό στην κατανόηση, την αποδοχή, τη φιλία και την κοινωνική ένταξη.

2.1 Τα 3 μοντέλα των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες

Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports®) των Special Olympics διεξάγονται σύμφωνα με τρία βασικά μοντέλα. Τα μοντέλα αυτά ορίζουν ένα πλαίσιο για την υλοποίηση μιας ποικιλίας δραστηριοτήτων Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες για τους αθλητές των Special Olympics και τους συμπαίκτες τους. Όλα τα μοντέλα βασίζονται εξίσου στην ευεξία, την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ταλέντων και στηρίζονται στη θετική στάση καθώς και στην κινητοποίηση και συμμετοχή της κοινωνίας.

Όσον αφορά στην υλοποίηση των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία, είναι στην κρίση του κάθε σχολείου να αποφασίσει ποιο μοντέλο ή ποιος συνδυασμός μοντέλων θα ωφελήσει περισσότερο τους μαθητές και θα είναι πιο εφαρμόσιμος.



Αγωνιστικό Μοντέλο

Το Αγωνιστικό Μοντέλο των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες συνδυάζει σχεδόν ίσο αριθμό αθλητών των Special Olympics και συμπαίκτων τους χωρίς νοητική αναπηρία ως μέλη της ίδιας ομάδας με σκοπό τις προπονήσεις και τη συμμετοχή τους σε αγώνες. Σε μια Αγωνιστική Ομάδα, οι αθλητές και οι συμπαίκτες τους πρέπει να ανήκουν στην ίδια ηλικιακή κατηγορία και στο ίδιο αθλητικό επίπεδο.

Επιπλέον, αθλητές και συμπαίκτες πρέπει να έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες και τις τακτικές που είναι απαραίτητες για το συγκεκριμένο άθλημα με το οποίο ασχολούνται ώστε να μπορούν να αγωνίζονται χωρίς τροποποιήσεις των Επίσημων Κανονισμών Αθλήματος των Special Olympics.

Μοντέλο Ανάπτυξης

Το Μοντέλο Ανάπτυξης των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες συνδυάζει σχεδόν ίσο αριθμό αθλητών των Special Olympics και συμπαίκτων τους χωρίς νοητική αναπηρία ως μέλη της ίδιας ομάδας με σκοπό τις προπονήσεις και τη συμμετοχή τους σε αγώνες.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, οι παίκτες μιας ομάδας δεν είναι απαραίτητο να έχουν το ίδιο αθλητικό επίπεδο, αλλά πρέπει οπωσδήποτε να ανήκουν στην ίδια ηλικιακή κατηγορία. Οι παίκτες με υψηλότερο αθλητικό επίπεδο αναμένεται να υποστηρίζουν τους παίκτες με χαμηλότερο αθλητικό επίπεδο ώστε να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τις τακτικές που είναι απαραίτητες για το συγκεκριμένο άθλημα έτσι ώστε να συμμετέχουν με επιτυχία ως μια ομάδα.

Το μοντέλο αυτό επιτρέπει τις τροποποιήσεις των Επίσημων Κανονισμών Αθλήματος των Special Olympics. Οι τροποποιήσεις των κανονισμών θα πρέπει να εξασφαλίζουν την ουσιαστική συμμετοχή (βλ. παράγραφο 2.3) όλων των παικτών μίας ομάδας.

Ψυχαγωγικό Μοντέλο

Το Ψυχαγωγικό Μοντέλο των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες αποτελεί ένα ενταξιακό αθλητικό γεγονός (εκδήλωση “Ελάτε να Δοκιμάσετε”, προπόνηση ή αγώνας) για αθλητές των Special Olympics και συμπαίκτες τους χωρίς νοητική αναπηρία με σκοπό την ψυχαγωγία.

Οι αθλητικές δράσεις που διεξάγονται σύμφωνα με το μοντέλο αυτό δεν χρειάζεται να πληρούν τις ελάχιστες προδιαγραφές προπονήσεων, αγώνων και σύνθεσης ομάδας που ισχύουν στο Αγωνιστικό Μοντέλο και το Μοντέλο Ανάπτυξης. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να υλοποιούνται υπό την αιγίδα των Special Olympics σε συνεργασία με ένα αναγνωρισμένο Σχολείο Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified School).

Το ψυχαγωγικό μοντέλο επιτρέπει τις τροποποιήσεις των Επίσημων Κανονισμών Αθλήματος των Special Olympics.

Τουλάχιστον το 25% των συμμετεχόντων σε μια αθλητική δράση του ψυχαγωγικού μοντέλου πρέπει να είναι άτομα με νοητική αναπηρία και τουλάχιστον το 25% πρέπει να είναι άτομα χωρίς αναπηρία. Το υπόλοιπο 50% μπορεί να αποτελείται από άτομα με ή χωρίς νοητική αναπηρία.

Αν κάποιο σχολείο επιθυμεί να υλοποιήσει ένα πρόγραμμα Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) συνίσταται να ξεκινήσει με το Ψυχαγωγικό Μοντέλο, καθώς περιλαμβάνει λιγότερους κανονισμούς και περιορισμούς όσον αφορά στη σύνθεση της ομάδας, τις προπονήσεις και τους αγώνες.

Σε τι διαφέρουν τα τρία Μοντέλα των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports);

Ψυχαγωγικό	Ανάπτυξης	Αγωνιστικό
• Οι ομάδες δεν είναι απαραίτητο να αποτελούνται από παίκτες ίδιας ηλικιακής κατηγορίας ούτε παρόμοιου αθλητικού επιπέδου. • Δεν χρειάζονται προγραμματισμένες προπονήσεις και δομή αγώνων. • Οι Επίσημοι Κανονισμοί του Αθλήματος δύναται να τροποποιηθούν. • Οι ψυχαγωγικές αθλητικές δράσεις προσφέρονται σε ένα μη ανταγωνιστικό πλαίσιο.	• Οι παίκτες πρέπει να ανήκουν στην ίδια ηλικιακή κατηγορία αλλά όχι απαραίτητα στο ίδιο αθλητικό επίπεδο. • Οι παίκτες με υψηλότερο αθλητικό επίπεδο λειτουργούν ως μέντορες, υποστηρίζοντας τους υπόλοιπους παίκτες της ομάδας με χαμηλότερο αθλητικό επίπεδο. • Οι Επίσημοι Κανονισμοί του Αθλήματος δύναται να τροποποιηθούν. • Η ομάδα βασίζεται στη συνεργασία και όχι στον ανταγωνισμό.	• Οι παίκτες πρέπει να ανήκουν στην ίδια ηλικιακή κατηγορία και στο ίδιο αθλητικό επίπεδο. • Όλοι οι παίκτες πρέπει να διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες και τακτικές για το συγκεκριμένο άθλημα. • Οι Επίσημοι Κανονισμοί του Αθλήματος ισχύουν ως έχουν, χωρίς τροποποιήσεις. • Οι παίκτες με και χωρίς νοητική αναπηρία προπονούνται και συμμετέχουν στην ίδια ομάδα.

2.2 Οι Στόχοι των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες

- **Φιλία και κοινωνική συμμετοχή:** Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) παρέχουν ένα πλαίσιο για θετική κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των παικτών μιας ομάδας, που συχνά οδηγεί σε μακροχρόνιες φιλίες.
- **Ουσιαστική ένταξη:** Όλοι οι παίκτες έχουν ουσιαστικό και πολύτιμο ρόλο στην ομάδα.
- **Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων:** Οι παίκτες αναπτύσσουν αθλητικές δεξιότητες που τους δίνουν τη δυνατότητα να αγωνίζονται με μεγαλύτερη δυναμική και να έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση.
- **Εμπειρία αγώνων:** Τόσο οι παίκτες με νοητική αναπηρία όσο και οι παίκτες χωρίς νοητική αναπηρία ωφελούνται από τις σωματικές και πνευματικές προκλήσεις που ενέχει η συμμετοχή σε μια ποικιλία ανταγωνιστικών και μη ανταγωνιστικών αθλητικών δράσεων.

2.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής (ΑΟΣ)

Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής αποτελεί τη θεμελιώδη φιλοσοφία των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και των σχετικών δραστηριοτήτων. Το αθλητικό περιβάλλον που παρέχεται στους παίκτες μιας ομάδας εξασφαλίζει ότι ο κάθε παίκτης θα έχει πολλαπλές ευκαιρίες να εφαρμόσει και να αναπτύξει τις ιδιαίτερές του δεξιότητες και τα ιδιαίτερα του χαρακτηριστικά ανά πάσα στιγμή.

Προσδιορισμός Ουσιαστικής Συμμετοχής

Οι παίκτες μιας ομάδας έχουν την ευκαιρία να συμβάλλουν με ουσιαστικό τρόπο στην απόδοση της ομάδας/στη δράση και έχουν πολύτιμο ρόλο στην ομάδα.

- Δίνεται έμφαση στο προσωπικό ταλέντο και τις δεξιότητες του κάθε παίκτη.
- Οι παίκτες έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν χωρίς να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού.
- Θεμελιώνεται ένα θετικό ομαδικό κλίμα στις προπονήσεις και τους αγώνες.

Η ουσιαστική συμμετοχή δεν μπορεί να επιτευχθεί όταν κάποια από τα μέλη της ομάδας:

- Επιδεικνύουν υψηλότερες αθλητικές δεξιότητες χωρίς να συμπεριλαμβάνουν τους υπόλοιπους παίκτες της ομάδας.
- Ελέγχουν το μεγαλύτερο μέρος του παιχνιδιού, ειδικά κατά τις πιο κρίσιμες στιγμές.
- Δεν προπονούνται μαζί με τους υπολοίπους τακτικά και συμμετέχουν μόνο την ημέρα του αγώνα.

Η ουσιαστική συμμετοχή δεν μπορεί επίσης να επιτευχθεί αν ο προπονητής δεν φέρεται το ίδιο σε όλους τους αθλητές και τους συμπαίκτες της ομάδας και αν δεν στηρίζει τη φιλική και δίκαιη αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας.

3. Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools) των Special Olympics - Ένα όραμα κοινωνικής ένταξης

Από το 2006, πολλές χώρες στην Ευρώπη και την Ασία έχουν υπογράψει τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (Convention on the Rights of Persons with Disabilities - CRPD).

Η Σύμβαση αυτή έδωσε το έναυσμα για συζητήσεις σχετικά με την ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία σε όλους τους τομείς της ζωής, με την εκπαίδευση να αποτελεί βασικό στοιχείο. Ως συνέπεια, δημιουργήθηκε τότε μια τάση προς την κατάργηση των ειδικών σχολείων και ένταξη των παιδιών με νοητική αναπηρία σε σχολεία τυπικού πληθυσμού, τα λεγόμενα ενταξιακά σχολεία.





Η βασική πρόκληση που αντιμετωπίζουν τα ενταξιακά σχολεία είναι ότι οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία μοιράζονται μεν την ίδια τάξη αλλά παρόλα αυτά η ένταξη στην εκπαιδευτική διαδικασία και η συνύπαρξη δεν συντελούνται ουσιαστικά.

Παρά την τάση αυτή προς τα ενταξιακά σχολεία, η διαχωρισμένη εκπαίδευση συνεχίζει να αποτελεί πραγματικότητα για μαθητές με νοητική αναπηρία σε πολλές χώρες. Οι μαθητές με νοητική αναπηρία μεγαλώνουν χωριστά από τους χωρίς νοητική αναπηρία συνομηλίκους τους, γεγονός το οποίο δημιουργεί σημαντικό εμπόδιο στην κοινωνική ένταξη.

Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) των Special Olympics αποτελούν ένα καινοτόμο πρόγραμμα που παρέχει αποδεδειγμένα ευκαιρίες σε όλα τα σχολικά συστήματα να φέρνουν κοντά μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία μέσω των αθλημάτων.

Η υλοποίηση των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία παρουσιάζει διαφορές λόγω ποικίλων παραγόντων.

Υπάρχουν τρεις βασικοί λόγοι που η συνεργασία με τα σχολεία επιφέρει σημαντικά οφέλη:

1 Οι ενταξιακές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς σε οποιοδήποτε σχολικό πλαίσιο χρειάζονται στήριξη ώστε να είναι επιτυχείς - και όταν λέμε "επιτυχείς" εννοούμε να έχουν πραγματικά και βιώσιμα αποτελέσματα, όχι μόνο στα σχολεία αλλά και στην τοπική κοινωνία, καθώς και την καθημερινή ζωή των νέων με ή χωρίς νοητική αναπηρία. Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή αυτής της διαδικασίας. Συχνά εκφράζουν την ανάγκη για εργαλεία και μεθόδους υποστήριξης των προσπαθειών τους, ανεξάρτητα από το εκπαιδευτικό σύστημα εντός του οποίου λειτουργούν. Τα Special Olympics παρέχουν αυτά τα εργαλεία και την εκπαίδευση για την υλοποίηση των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες εντός σχολικού πλαισίου και δημιουργούν νέες ευκαιρίες για την αλληλεπίδραση και την κατάρτιση των εκπαιδευτικών.

2 Πέρα από τη δύναμη του αθλητισμού να φέρνει σε επαφή και να ενώνει τους συμμετέχοντες με και χωρίς νοητική αναπηρία, τα Special Olympics πιστεύουν και στη δύναμη των νέων ανθρώπων να ηγηθούν της κοινωνικής ένταξης και τώρα αλλά και στο μέλλον. Βρίσκονται στη θέση - κλειδί ώστε να παίρνουν τη θετική εμπειρία της ένταξης που βιώνουν στο γήπεδο και να τη μεταφέρουν στην καθημερινότητά τους στο σχολείο και την τοπική κοινωνία, καθώς και να τη διατηρούν στη μελλοντική τους ζωή, αποτελώντας τελικά μια Ενταξιακή Γενιά (Unified Generation). Η έμφαση στα νέα άτομα ως κινητήριος δύναμη για την αλλαγή αποτελεί σημαντική επένδυση για μια καλύτερη και πιο ανοιχτή κοινωνία, χωρίς αποκλεισμούς.

3 Τα σχολεία αποτελούν κομβικά σημεία της κοινωνικής ζωής. Τα Special Olympics πιστεύουν πως οι “κόμβοι” αυτοί μπορούν να αποτελέσουν το σημείο έναρξης για σημαντικές αλλαγές ως προς την πλήρη κοινωνική ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στην κοινωνία. Τα σχολεία δίνουν τη δυνατότητα δημιουργίας και υποστήριξης δικτύων μεταξύ των φορέων της τοπικής κοινωνίας, όπως για παράδειγμα αθλητικοί σύλλογοι και κοινωνικά κέντρα, κάτι το οποίο εξασφαλίζει την απαραίτητη στήριξη για τη βιωσιμότητα της προσέγγισης των σχολείων και της νεολαίας. Οι φορείς αυτοί δίνουν τη δυνατότητα διεξαγωγής των δράσεων και μετά το πέρας της σχολικής ηλικίας, αλλά και παροχής επιπρόσθετων ευκαιριών πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και το σχολικό περιβάλλον.

Τα σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες αναφέρουν σημαντικά οφέλη για όλη τη σχολική κοινότητα, είτε εμπλέκονται άμεσα με τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες είτε όχι.

Δημιουργείται ένα πιο ζεστό και φιλόξενο κλίμα στο σχολείο, στο οποίο:

- απουσιάζουν τα φαινόμενα εκφοβισμού (bullying) και αποκλεισμού,
- καταπολεμούνται τα στερεότυπα και η αρνητική στάση,
- εξαλείφεται η προσβλητική γλώσσα,
- προωθούνται οι υγιείς δραστηριότητες και αλληλεπιδράσεις, και
- επικροτείται η συμμετοχή όλων των μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία.

Το πρόγραμμα των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools) τέθηκε σε εφαρμογή ως απάντηση στο ενδιαφέρον που εκφράστηκε αλλά και στην ανάγκη ώστε ο θετικός αντίκτυπος των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα άτομα και τα σχολεία που συμμετείχαν σε αυτά τα αθλητικά προγράμματα να αποκτήσει μια ευρύτερη διάσταση.

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα συνδυάζει τρία διαφορετικά στοιχεία τα οποία θα αναλυθούν εκτενέστερα στη συνέχεια. Το πρώτο στοιχείο είναι τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports), το δεύτερο είναι οι Νεαροί Ηγέτες (Youth Leaders) και το τρίτο η Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Whole School Engagement).



4. Unified Schools® (Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού) - Οδηγός Υλοποίησης

4.1 Ορισμός

Ως Σχολείο Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified School) ορίζεται μία εκπαιδευτική μονάδα* που συμμετέχει σε δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες εφαρμόζοντας οποιοδήποτε από τα τρία μοντέλα τουλάχιστον δύο φορές κατά το ακαδημαϊκό έτος. Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες μπορούν να υλοποιηθούν σε διάφορα σχολικά συστήματα, είτε είναι ειδικά σχολεία σε συνδυασμό με γενικά σχολεία είτε είναι σχολεία με τμήμα ένταξης, εντός του πλαισίου του επίσημου μαθήματος της Φυσικής Αγωγής ή και ως ανεπίσημη σχολική δραστηριότητα εκτός του κανονικού ωραρίου.



Special Olympics
Unified Schools

*Επίσημο Λογότυπο των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού
των Special Olympics*



*Παιδικός σταθμός, νηπιαγωγείο, δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, τεχνική σχολή, ειδικό σχολείο, επαγγελματική σχολή, κολλέγιο, πανεπιστήμιο ή άλλη σχολή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης

4.2 Καθορισμός Ηγετικής Ομάδας του Σχολείου Ενταξιακού Αθλητισμού

Κατά κανόνα, τα Special Olympics σχεδιάζουν και οργανώνουν από κοινού με τον διευθυντή και τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής του ειδικού και του γενικού σχολείου ή του σχολείου με τμήμα ένταξης την υλοποίηση των δραστηριοτήτων των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) στα σχολεία αυτά.

Υποστηρικτική είναι επίσης η συμμετοχή φορέων της τοπικής κοινωνίας, όπως για παράδειγμα οι αθλητικοί σύλλογοι. Μετά από αυτήν την πρώτη συνάντηση, συνίσταται η δημιουργία μιας “Ηγετικής Ομάδας του Σχολείου Ενταξιακού Αθλητισμού” από τα εμπλεκόμενα μέρη, η οποία θα σχεδιάσει και θα εποπτεύει τις προγραμματισμένες δραστηριότητες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στο σχολείο, και πιθανόν επίσης τις αλληλεπιδράσεις με την τοπική κοινωνία.

Η Ηγετική Ομάδα του Σχολείου Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified School) πρέπει να αποτελείται από μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία, εκπαιδευτικούς, γονείς μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία, και τουλάχιστον ένα μέλος της διοίκησης ή του προσωπικού του σχολείου. Αυτή η σύνθεση της ομάδας διευκολύνει τον διάλογο μεταξύ των διαφορετικών γενεών και εξασφαλίζει ότι η λήψη αποφάσεων θα βασίζεται στις οπτικές, δεξιότητες και προσεγγίσεις διαφορετικών γενεών, με ποικιλία εμπειριών και δεξιοτήτων.

Όλοι οι εμπλεκόμενοι, εκπαιδευτικοί και μη, θα πρέπει να ενημερώνονται από τα Special Olympics ώστε να αποκτούν τις κατάλληλες γνώσεις και τα κατάλληλα εργαλεία για την υλοποίηση των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες.

4.3 Καθορισμός του πλαισίου: Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία

4.3.1 Πυρήνας των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού:

Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες

Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) παρέχουν πολύτιμες ευκαιρίες κοινωνικής ένταξης, κυρίως για τους παίκτες μιας ομάδας, ώστε να αναπτύξουν φιλίες εντός και εκτός γηπέδου, αλλά και για οποιοδήποτε άτομο συμμετέχει και στηρίζει τις αθλητικές αυτές δράσεις. Οι μαθητές από ειδικά σχολεία, γενικά σχολεία και σχολεία με τμήμα ένταξης έρχονται σε επαφή στο γήπεδο / προαύλιο σε τακτική βάση, και όλοι προσπαθούν να βελτιώσουν τις αθλητικές τους δεξιότητες και τη φυσική



τους κατάσταση. Παράλληλα, μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία αποκτούν όλο και πιο θετική προδιάθεση και στάση προς τους συνομηλίκους τους και δραστηριοποιούνται υπέρ της ένταξης και της δημιουργίας φιλικών σχέσεων.

4.3.2 Επισκόπηση: Επιλογές Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται συνοπτικά οι επιλογές των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες που μπορούν να υλοποιηθούν από τα σχολεία.

Αν το σχολείο σας θέλει να δημιουργήσει μεικτές ομάδες αθλημάτων, συνίσταται να έρθει σε επαφή με τα Special Olympics ώστε να δει ποια Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες αγωνιστικού μοντέλου προσφέρονται ήδη, ποιο είναι το επίπεδο και σε ποιες ηλικιακές ομάδες απευθύνονται, ώστε να γνωρίζει τι επιλογές έχει.

Αθλήματα που πραγματοποιούνται σε σχολικό πλαίσιο

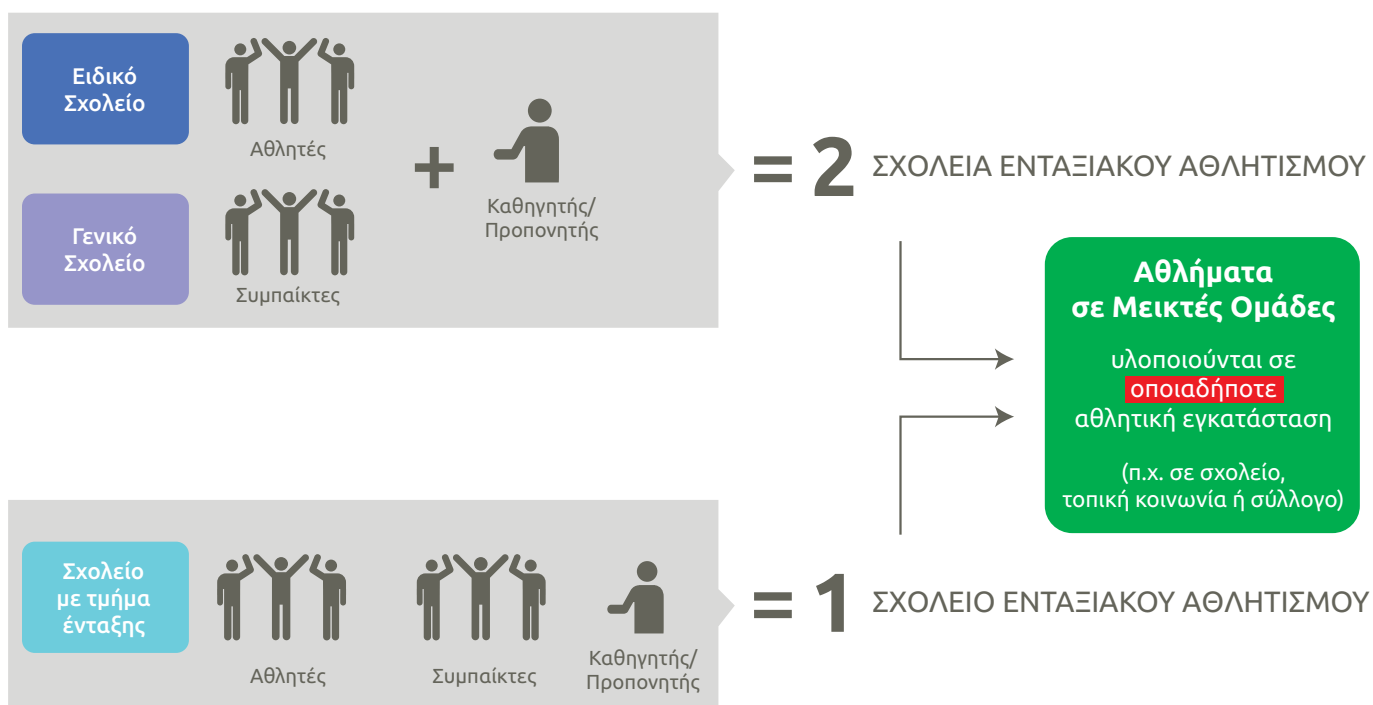
- Καλαθοσφαίριση
 - Ποδόσφαιρο
 - Χειροσφαίριση
- Πετοσφαίριση και Πετοσφαίριση επί άμμου
 - Στίβος (σκυταλοδρομία)
 - Κολύμβηση (σκυταλοδρομία)
- Aquathlon (σκυταλοδρομία, δρόμος - κολύμβηση - δρόμος)
 - Αντιπέριση
 - Μπότσε
 - Μπούουλινγκ
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση
 - Αντισφαίριση



4.3.3 Παράδειγμα: Πώς καταμετρούμε τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού

Το παρακάτω παράδειγμα είναι σημαντικό, καθώς τα Special Olympics χρειάζεται να καταμετρούν τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools) για την ετήσια απογραφή των Special Olympics.

Αν ένα γενικό σχολείο συνεργάζεται με ένα ειδικό σχολείο ώστε να συμμετέχουν σε δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες περιλαμβάνοντας μαθητές και από τα δύο σχολεία, τότε τα σχολεία αυτά καταμετρούνται ως δύο ξεχωριστά Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (βλ. το παρακάτω γράφημα).



4.3.4 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού

- Ενθάρρυνση των εκπαιδευτικών και των μαθητών να προσφέρουν δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες πάνω από δύο φορές το χρόνο.
- Δημιουργία δικτύου με φορείς της τοπικής κοινωνίας, π.χ. κάποιον αθλητικό σύλλογο ή κέντρο νεότητας που να απευθύνεται και σε άτομα με νοητική αναπηρία, καθώς και με άλλα σχολεία, το οποίο δίνει τη δυνατότητα για περισσότερες προπονήσεις και συμμετοχές σε αγώνες. Συχνά επίσης δίνει τη δυνατότητα για καλύτερη πρόσβαση σε εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, αλλά και κατάρτιση των εκπαιδευτικών, προπονητών, κλπ.
- Μαθητές σε ηγετικούς ρόλους. Λειτουργούν ως κίνητρο ώστε να συμμετέχουν και άλλοι μαθητές και προσφέρουν μια ευρύτερη προοπτική.



- Οργάνωση μιας “Ημέρας / Φεστιβάλ Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες” μία φορά το χρόνο με σκοπό την ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των μαθητών, εκπαιδευτικών και άλλων ώστε να συμμετέχουν και εκείνοι.
- Κινητοποίηση και συμμετοχή των γονιών ώστε να προσφέρουν στήριξη στα εγχειρήματα και τις δραστηριότητες – π.χ. βοήθεια με υλικοτεχνικά ζητήματα, οργάνωση εκδηλώσεων, ενθάρρυνση των παιδιών τους ώστε να συμμετέχουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

5. Unified Champion Schools® (Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού) - Οδηγός Υλοποίησης

5.1 Ορισμός

Η ιδέα πίσω από τα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools) είναι η διεύρυνση της εμπειρίας των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools) πέρα από το γήπεδο, χρησιμοποιώντας μια ευρύτερη προσέγγιση. Ως Σχολείο-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού ορίζεται μια εκπαιδευτική μονάδα δευτεροβάθμιας ή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης η οποία προωθεί την κοινωνική ένταξη και πραγματοποιεί δράσεις εντός του ακαδημαϊκού έτους σχετικές με τα 3 στοιχεία που αναφέρονται στην συνέχεια:

1) Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Ψυχαγωγικό, Ανάπτυξης ή Αγωνιστικό Μοντέλο), όπως και στα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού.

Επιπροσθέτως:

2) Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς ΚΑΙ

3) Συμμετοχή Όλου του Σχολείου



Special Olympics
**Unified Champion
Schools®**

Επίσημο Λογότυπο των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού των Special Olympics

Με τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) ως βάση, το μοντέλο των τριών στοιχείων προσφέρει έναν μοναδικό συνδυασμό αποτελεσματικών δραστηριοτήτων που παρέχουν στους νέους και τους εκπαιδευτικούς τα απαραίτητα εργαλεία ώστε να οργανώνουν Μεικτά (Unified) αθλητικά γεγονότα και δραστηριότητες υπό την ηγεσία των νέων, αλλά και να δημιουργούν ένα κλίμα αποδοχής στο σχολείο.

Αυτό το θετικό σχολικό κλίμα εξασφαλίζει ότι οι μαθητές με νοητική αναπηρία νιώθουν ευπρόσδεκτοι και εντάσσονται συστηματικά σε Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες αλλά και σε άλλες ενταξιακές δραστηριότητες στα σχολεία τους (είτε είναι ειδικά είτε γενικά σχολεία).

5.1.1 Πώς λειτουργεί το πρόγραμμα των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού;

Τα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools) μπορεί να παρουσιάζουν πολλές διαφορές από σχολείο σε σχολείο. Εξαρτάται κυρίως από το εκπαιδευτικό σύστημα (γενικής εκπαίδευσης ή με τμήμα ένταξης), καθώς και από τις ανάγκες, τους στόχους και το πρόγραμμα σπουδών του κάθε σχολείου.

Σε γενικές γραμμές, ένα Σχολείο-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού συνδυάζει τρία συγκεκριμένα στοιχεία, τα οποία αλληλοσυνδέονται με σκοπό τη μεγαλύτερη κοινωνική ένταξη εντός του σχολικού πλαισίου.

Τα στοιχεία αυτά είναι:



Special Olympics
**Unified Champion
Schools®**





Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports)

Όπως αναλύθηκε ανωτέρω, αφορά σε ενταξιακό αθλητικό πρόγραμμα, το οποίο συνδυάζει έναν περίπου ίσο αριθμό μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία. Συμμορφώνεται με τους κανονισμούς προπόνησης και αγώνων των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες των Special Olympics, και υλοποιείται στα πλαίσια προπονήσεων, αγώνων, Φεστιβάλ Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες, ή Μεικτού μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς (Inclusive Youth Leadership)

Μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία συνεργάζονται ώστε να σχεδιάζουν αλλά και να ηγούνται δράσεων ένταξης, ευαισθητοποίησης αλλά και άλλων ενταξιακών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τα Special Olympics κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους.

Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Whole School Engagement)

Εκπαιδευτικοί και μαθητές οργανώνουν δράσεις ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης που προωθούν την ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία και απευθύνονται στο σύνολο του σχολικού πληθυσμού. Όλοι οι μαθητές του σχολείου έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν μέσω δράσεων που λαμβάνουν χώρα σε σταθερή βάση στο σχολείο.

Όλες οι δράσεις των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools) πρέπει να περιλαμβάνουν έναν συνδυασμό των τριών αυτών στοιχείων. Δεν είναι απαραίτητο η κάθε δράση να εμπεριέχει και τα τρία στοιχεία, αλλά πρέπει και τα τρία στοιχεία να έχουν λάβει χώρα εντός του ακαδημαϊκού έτους.

Ο στόχος είναι να υπάρχουν τουλάχιστον τα δύο από τα τρία στοιχεία σε κάθε δράση. Για παράδειγμα, ένα σχολείο διοργανώνει έναν αγώνα με μεικτές ομάδες (στοιχείο Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες) και οι μαθητές που δεν συμμετέχουν στην ομάδα προωθούν το γεγονός μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (στοιχείο Συμμετοχής Όλου του Σχολείου), ή κάποιοι μαθητές οργανώνουν μια συνάντηση ενημέρωσης ώστε να εξηγηθεί σε άλλους μαθητές τι σημαίνει ο όρος "ένταξη" και πώς μπορούν να συμμετέχουν σε ενταξιακές δράσεις στο σχολείο (στοιχείο Νεαρών Ηγετών).



5.2 Δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες στα σχολεία (Στοιχείο 1)

Όπως στα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Schools), έτσι και στα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού (Unified Champion Schools), η διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων σε Μεικτές Ομάδες (Unified Sports) συνεχίζει να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Αυτό σημαίνει ότι τα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού πρέπει να οργανώνουν και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε Μεικτές Ομάδες σύμφωνα με οποιοδήποτε από τα 3 μοντέλα των αθλημάτων τουλάχιστον δύο φορές κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους.

Τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες μπορούν να λαμβάνουν χώρα εντός του επίσημου σχολικού προγράμματος κατά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή ως ανεπίσημη δραστηριότητα εκτός του κανονικού σχολικού ωραρίου με πρωτοβουλία του σχολείου.

Οι αθλητικές δραστηριότητες σε Μεικτές Ομάδες αποτελούν το ιδανικό σημείο εκκίνησης ώστε ένα σχολείο να καταστεί Σχολείο-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού, ωστόσο για να πιστοποιηθεί ως τέτοιο θα πρέπει να πραγματοποιεί δράσεις που περιλαμβάνουν και τα άλλα δύο στοιχεία (Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς και Συμμετοχή Όλου του Σχολείου), τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια.

5.3 Δραστηριότητες Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς στα σχολεία (Στοιχείο 2)

Το στοιχείο των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς (Inclusive Youth Leadership) δίνει την ευκαιρία σε μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία να προάγουν την κοινωνική ένταξη στα σχολεία πέρα από τη συμμετοχή στις δραστηριότητες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και στις εκδηλώσεις Συμμετοχής Όλου του Σχολείου. Ο ρόλος των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς δεν διαφέρει από τον ρόλο των ενηλίκων ηγετών.

5.3.1 Ορισμός των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς

Όταν αναφερόμαστε σε Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς εννοούμε ότι νεαρά άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία συνεργάζονται σε ομάδες χωρίς αποκλεισμούς και αναλαμβάνουν από κοινού την ευθύνη να προάγουν την ένταξη εντός και εκτός γηπέδου, στα σχολεία, τους συλλόγους και τις τοπικές κοινωνίες.

Η εργασία σε ενταξιακή ομάδα χωρίς αποκλεισμούς προσφέρει εμπειρία πραγματικής ένταξης από πρώτο χέρι και καθιστά τα μέλη της ομάδας πιο ενημερωμένα και αξιόπιστα ώστε να προάγουν την ένταξη. Η ποικιλομορφία μίας ομάδας προσφέρει ίσες ευκαιρίες ενδυνάμωσης και εξέλιξης, τόσο ως άνθρωποι όσο και ως ηγέτες.



5.3.2 Η σημασία και οι στόχοι των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς

Γιατί Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς;

Το γεγονός ότι δεν αποκλείεται κανείς από τους διάφορους ηγετικούς ρόλους και ότι όλοι οι μαθητές, με τις διαφορετικές τους δεξιότητες, ικανότητες και οπτικές, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτούς τους ρόλους ενισχύει σημαντικά τις προσπάθειες επίτευξης και διατήρησης της αλλαγής. Πιθανοί τρόποι έκφρασης αυτού του στοιχείου είναι η προσπάθεια δημιουργίας μιας Μεικτής Ομάδας Αθλήματος με πρωτοβουλία μαθητών ή η οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων σε Μεικτές Ομάδες ή/και άλλων ενταξιακών δραστηριοτήτων για μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία, π.χ. Εκπαίδευση Νεαρών Ηγετών, τοπική Διάσκεψη Κορυφής Νέων, οργάνωση Φεστιβάλ Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες.

Αυτού του είδους οι δραστηριότητες που χρειάζονται ηγετικές ικανότητες βοηθούν τους μαθητές να αναλαμβάνουν ευθύνες μαθαίνοντάς τους να γίνονται φορείς αλλαγής που αγωνίζονται για τον σεβασμό και την ένταξη. Η κοινωνική ένταξη προάγεται καλύτερα όταν οι δραστηριότητες εντός του σχολικού πλαισίου, στις τάξεις, αλλά και εκτός, στην ευρύτερη κοινωνία, σχεδιάζονται και υλοποιούνται από μια μη ομοιόμορφη ομάδα μαθητών που προέρχονται από σχολεία γενικά, ειδικά και με τμήμα ένταξης.

Στόχοι των Νεαρών Ηγετών

Το διοικητικό και εκπαιδευτικό προσωπικό στηρίζει ενεργά το όραμα και τις ιδέες των νέων που αναλαμβάνουν ηγετικές θέσεις και δημιουργεί θετικό κλίμα προς τις ενταξιακές δραστηριότητες.

Οι νέοι με και χωρίς νοητική αναπηρία αποκτούν βαθύτερη κατανόηση των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων τους με αποτέλεσμα να αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους και να συνεισφέρουν ουσιαστικά. Επίσης, αποκτούν τις κατάλληλες δεξιότητες, γνώσεις και εργαλεία ώστε να υπερασπίζονται τους ίδιους και τους συνομηλίκους τους με στόχο την:

- εξάλειψη των αποκλεισμών στα πλαίσια του σχολείου, του τοπικού αθλητικού συλλόγου και της τοπικής κοινωνίας, και την
- οργάνωση και υλοποίηση ενταξιακών δράσεων.

5.3.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής όσον αφορά στους Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς

Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς όπως ακριβώς και στα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες. Αποτελεί ισχυρή βάση για τους μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία όταν τους προσφέρονται ευκαιρίες να ηγηθούν.

Προσδιορισμός Ουσιαστικής Συμμετοχής

- Όλοι οι μαθητές έχουν την ικανότητα και τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ουσιαστικά στην επιτυχία και την ευημερία της σχολικής κοινότητας.
- Τόσο οι μαθητές με νοητική αναπηρία όσο και αυτοί χωρίς, αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους σε δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα εντός και εκτός του σχολικού ωραρίου.
- Μαθητές και ενήλικοι συνεργάζονται ώστε να ανταλλάσσουν ιδέες, γνώσεις, δεξιότητες και απόψεις που αφορούν τους Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς.

5.3.4 Παραδείγματα: Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς στα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού

Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες	Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς	Συμμετοχή Όλου του Σχολείου
• Οι μαθητές προτείνουν τη δημιουργία μιας Μεικτής Ομάδας Αθλήματος. • Υποστηρίζουν την οργάνωση των προπονήσεων και των αγώνων στο σχολείο τους και προσκαλούν άλλα Σχολεία Ενταξιακού Αθλητισμού (γενικά ή/και ειδικά). • Οι μαθητές συνεργάζονται με έναν καθηγητή Φυσικής Αγωγής για να σχεδιάσουν ένα Μεικτό μάθημα που θα προστεθεί στο πρόγραμμα σπουδών.	• Μαθητές και εκπαιδευτικοί συνεργάζονται ώστε να δημιουργηθεί μια Ηγετική Ομάδα στο σχολείο τους, η οποία θα σχεδιάζει δράσεις για την προαγωγή της κοινωνικής ένταξης. • Οι Νέοι και η Ηγετική Ομάδα του Σχολείου-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού ηγούνται των ενταξιακών δράσεων στο σχολείο τους.	• Οι μαθητές σε συνεργασία με τον καθηγητή των καλλιτεχνικών αναλαμβάνουν να φωτογραφίσουν τα μέλη της Μεικτής Ομάδας του σχολείου. • Διενέργεια καμπάνιας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με την ένταξη στο σχολείο τους.

5.3.5 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τους Νεαρούς Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς

- Εξασφάλιση ότι οι εκπαιδευτικοί είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να καθοδηγήσουν τους νεαρούς ηγέτες.
- Συμμετοχή των εκπαιδευτικών ώστε να εξασφαλιστεί η μετάδοση γνώσεων μεταξύ των μεγαλύτερων και των μικρότερων μαθητών.
- Στήριξη όλων των μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία ώστε να συνεισφέρουν με ουσιαστικό τρόπο και να ηγούνται στις διάφορες δραστηριότητες.



- Διαρκής παροχή ευκαιριών στους μαθητές και τους ενήλικους ώστε να αναλογιστούν και να βελτιώσουν τις ηγετικές τους ικανότητες μέσω σύντομων ερευνών και ανατροφοδότησης.
- Κοινοποίηση φωτογραφιών, βίντεο και ιστοριών σχετικά με ενταξιακές δράσεις και εκδηλώσεις μέσω της ιστοσελίδας ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου, καθώς και συγγραφή κειμένων για την ιστοσελίδα των Special Olympics.

5.4 Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Στοιχείο 3)

Με σκοπό τη μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση όλων των μαθητών και των εκπαιδευτικών σχετικά με τα Special Olympics, τους αγώνες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και την κοινωνική ένταξη, συνίσταται η δημιουργία ευκαιριών για τη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου (Whole School Engagement) κατά τη διάρκεια ή μεταξύ των δραστηριοτήτων των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και των Νεαρών Ηγετών Χωρίς Αποκλεισμούς.

5.4.1 Ορισμός της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου

Οι δράσεις Συμμετοχής Όλου του Σχολείου αποτελούν μια πλατφόρμα για τους νέους ώστε να επηρεάσουν θετικά τη σχολική τους κοινότητα παίρνοντας την πρωτοβουλία να οργανώσουν δράσεις όπου όλοι οι μαθητές θα προάγουν τις δραστηριότητες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και θα συζητούν για την κοινωνική ένταξη. Αυτές οι δράσεις Συμμετοχής Όλου του Σχολείου προάγουν τη γνώση και τις δεξιότητες σχετικά με την κοινωνική ένταξη και επηρεάζουν θετικά το κλίμα του σχολείου.

5.4.2 Η σημασία και οι στόχοι της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου

Γιατί Συμμετοχή Όλου του Σχολείου;

- Δημιουργούνται οι ευκαιρίες ώστε οι μαθητές που δεν συμμετέχουν άμεσα στους αγώνες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες να συμμετέχουν με κάποιον άλλο τρόπο και να παίζουν ουσιαστικό ρόλο στη δημιουργία μιας ενταξιακής κοινότητας.
- Δίνονται τα κίνητρα και οι ευκαιρίες σε όλους τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές του σχολείου να ευαισθητοποιηθούν και να κατανοήσουν τη σημασία της κοινωνικής ένταξης και της δύναμης του αθλητισμού.
- Δημιουργούνται σχολεία που αποδέχονται τη διαφορετικότητα, όπου όλοι νιώθουν ευπρόσδεκτοι και πολύτιμοι ως ουσιαστικοί συμμετέχοντες σε οποιαδήποτε ενταξιακή σχολική δραστηριότητα.

Στόχοι της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου

- Οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία υιοθετούν μια πιο θετική στάση και δείχνουν μεγαλύτερη κατανόηση και αποδοχή ο ένας προς τον άλλον.
- Οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία νιώθουν ευπρόσδεκτοι, συνεισφέρουν ουσιαστικά



σε κάθε ενταξιακή σχολική δραστηριότητα και ενθαρρύνονται να προωθούν και να υλοποιούν ενταξιακές εκδηλώσεις.

- Οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία αλληλεπιδρούν κοινωνικά και δημιουργούν αμοιβαίες φιλίες.
- Δημιουργία κλίματος αποδοχής σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

5.4.3 Η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής όσον αφορά στη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου

Όπως και στα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες, η Αρχή της Ουσιαστικής Συμμετοχής μπορεί επίσης να έχει εφαρμογή στο πλαίσιο της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου. Κάθε μαθητής πρέπει να έχει τη δυνατότητα να συνεισφέρει στην επιτυχία του σχολείου του, χάρη στις δικές του μοναδικές ικανότητες και χαρακτηριστικά.

Προσδιορισμός Ουσιαστικής Συμμετοχής

- Όλοι οι μαθητές έχουν την ικανότητα και τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ουσιαστικά στην ευημερία των μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία στα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού.
- Οι μαθητές με και χωρίς νοητική αναπηρία συμμετέχουν σε δραστηριότητες Συμμετοχής Όλου του Σχολείου ανάλογα με τις δεξιότητες και τη διαθεσιμότητά τους.
- Οι νέοι και οι ενήλικοι συνεργάζονται ώστε να προάγουν και να στηρίζουν την αποδοχή και τον σεβασμό για τη δημιουργία ενός κλίματος κοινωνικής ένταξης στο σχολείο.

5.4.4 Παραδείγματα: Συμμετοχή Όλου του Σχολείου στα Σχολεία-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού

Υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί τρόποι για την προαγωγή της κοινωνικής ένταξης σε ολόκληρο το σχολείο με κοινό σκοπό την ευαισθητοποίηση και τον διάλογο πάνω στον σεβασμό, την αποδοχή και τον θετικό αντίκτυπο που έχουν οι ενταξιακές δράσεις στους μαθητές.

Αν και οι δραστηριότητες μπορεί να διαφέρουν από σχολείο σε σχολείο, στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποια ενδεικτικά παραδείγματα Συμμετοχής Όλου του Σχολείου.

Fans in the Stands™ (Οπαδοί στις Κερκίδες)

Ενθάρρυνση των μαθητών ώστε να γίνουν Οπαδοί στις Κερκίδες και να εξασφαλιστεί ότι ο κάθε μαθητής ή η κάθε ομάδα έχει τους δικούς του/της οπαδούς που τον/την ενθαρρύνουν κατά τη διάρκεια των αγώνων. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί ή οι μέντορες μπορούν να αξιοποιήσουν αυτήν την ευκαιρία ώστε να συζητήσουν για θεμελιώδεις αξίες και χαρακτηριστικά, όπως είναι η ενότητα, η αποδοχή, η ενδυνάμωση, ο σεβασμός, η ένταξη, η αξιοπρέπεια, το θάρρος, η δύναμη, η αυτοπεποίθηση και η ψυχαγωγία.

Ενημερωτικές σχολικές συνελεύσεις σχετικά με τα Αθλήματα σε Μεικτές Ομάδες και τις σχετικές δράσεις

Οι σχολικές συνελεύσεις αποτελούν συχνά έναν αποτελεσματικό τρόπο για την κοινοποίηση πληροφοριών σε ολόκληρο το σχολείο, για τη δημιουργία ενθουσιασμού και ζωντάνιας ή για τον προσανατολισμό της σχολικής κοινότητας προς τις δραστηριότητες των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες.

Για παράδειγμα, οι Νεαροί Ηγέτες μπορούν να συγκαλέσουν σχολική συνέλευση ή μια σειρά συνελεύσεων μία - δύο φορές τον χρόνο με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις δράσεις των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και την κοινωνική ένταξη.

Επίσης, οι μαθητές ενθαρρύνονται να υπογράψουν τη διαδικτυακή Δέσμευση Ένταξης των Special Olympics (Inclusion Pledge) ή να υπογράψουν πάνω σε μια αφίσα κατά τη διάρκεια μίας μεικτής αθλητικής δραστηριότητας.

Συμμετοχή όλων των ειδικοτήτων του εκπαιδευτικού προσωπικού

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι ο καθηγητής των καλλιτεχνικών μπορεί να διεξάγει έναν διαγωνισμό στον οποίον οι μαθητές θα κληθούν να σχεδιάσουν αφίσες για επικείμενους αγώνες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες ή για δραστηριότητες Νεαρών Ηγετών ή Συμμετοχής Όλου του Σχολείου.

Επίσης, στο μάθημα της αγωγής του πολίτη, ο αρμόδιος καθηγητής μπορεί να αναπτύξει θέματα γύρω από την κοινωνική ένταξη, την αποδοχή, την ισότητα και τον αθλητισμό ως εργαλείο ένταξης.

Υλοποίηση της καμπάνιας “Διαδώστε τη Λέξη Ένταξη” (Spread the word inclusion)

Η καμπάνια “Διαδώστε τη Λέξη Ένταξη” ζητά τη δέσμευση των ανθρώπων για την ένταξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στις τοπικές κοινωνίες, στα σχολεία και τους χώρους εργασίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω δραστηριοτήτων σε τοπικό επίπεδο, τις οποίες μπορούν να κοινοποιούν διαδικτυακά στο **www.spreadtheword.global** και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ένα βασικό στοιχείο της καμπάνιας είναι ότι στόχος της είναι να ενθαρρυνθούν και άλλα άτομα ώστε να δεσμευτούν για την ένταξη και να κινητοποιηθούν.



Οργάνωση “Μαραθωνίου Περπατήματος” (walk-a-thon) για την ευαισθητοποίηση και τη συγκέντρωση χρημάτων για δραστηριότητες Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες

Ως “Μαραθώνιος Περπατήματος” (walk-a-thon) ορίζεται μια εκδήλωση συγκέντρωσης χρημάτων όπου άνθρωποι όλων των ηλικιών και ικανοτήτων μπορούν να συμμετέχουν περπατώντας μια απόσταση 1 έως 2 χιλιομέτρων και να συγκεντρώσουν χρήματα για τα Special Olympics. Κάθε άτομο ή ομάδα που συμμετέχει προσπαθεί να βρει υποστηρικτές οι οποίοι συμφωνούν να δωρίσουν ένα συγκεκριμένο χρηματικό ποσό για κάθε χιλιόμετρο που θα καλύψει ο εν λόγω συμμετέχων ή η ομάδα συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες θα περπατήσουν όσους γύρους μπορούν εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος και μετά την ολοκλήρωση του “μαραθωνίου περπατήματος”, οι υποστηρικτές θα δωρίσουν το χρηματικό ποσό ανάλογα με τους γύρους που πραγματοποιήθηκαν.

Θεατρική παράσταση “Είναι και δικό μας σχολείο!” (It’s Our School, too!)

Η θεατρική παράσταση απευθύνεται σε έναν θίασο 10-20 μαθητών με και χωρίς νοητική αναπηρία. Το έργο περιλαμβάνει περιστατικά που έχουν συμβεί σε σχολεία και έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να ευαισθητοποιεί τον κόσμο σχετικά με το πώς βιώνουν το σχολείο οι μαθητές με νοητική αναπηρία.

5.4.5 Συμβουλές Βιωσιμότητας για τη Συμμετοχή Όλου του Σχολείου

- Κοινοποίηση των στόχων της Συμμετοχής Όλου του Σχολείου (ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις δράσεις των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες, την κοινωνική ένταξη και τη δημιουργία ενός σχολικού κλίματος χωρίς κοινωνικούς αποκλεισμούς). Ανεύρεση περισσότερων ατόμων για τις προπονήσεις και τις αθλητικές δράσεις σε Μεικτές Ομάδες.
- Επιλογή και σχεδιασμός μιας πρώτης δράσης η οποία πρέπει να είναι διαχειρίσιμη και να κινητοποιεί και να απευθύνεται σε όλο το σχολείο. Πρόσκληση των τοπικών αρχόντων και των μελών των οικογενειών και προώθηση της δράσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Διαρκής παροχή ευκαιριών για τη συμμετοχή ενός μεγάλου φάσματος ενδιαφερομένων από όλο το σχολείο αλλά και την ευρύτερη κοινωνία στην οργάνωση, υλοποίηση και διατήρηση μιας ποικιλίας ενταξιακών δράσεων.



6. Επιπρόσθετα Προγράμματα των Special Olympics στα σχολεία

6.1 Ενταξιακό Πρόγραμμα Νεαρών Αθλητών, Ας Παίξουμε Μαζί! (Let's Play Together!)

Το Ενταξιακό Πρόγραμμα Νεαρών Αθλητών (Unified Young Athletes) των Special Olympics είναι ένα αθλητικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε παιδιά με και χωρίς νοητική αναπηρία ή/και παιδιά που βρίσκονται στο Φάσμα του Αυτισμού, ηλικίας από 2 έως 7 ετών. Μέσα από το παιχνίδι, συμβάλλει στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και του συντονισμού των παιδιών και τα εισάγει στον αθλητισμό και σε βασικές αθλητικές έννοιες όπως είναι το τρέξιμο, το λάκτισμα, η ρίψη και η υποδοχή. Αυτό θα λειτουργήσει ως βάση για τη μελλοντική τους συμμετοχή στα επίσημα αθλήματα των Special Olympics.

Το πρόγραμμα των Νεαρών Αθλητών μπορεί να αποτελέσει βασικό εργαλείο γνωριμίας με την αναπηρία για παιδιά νηπιαγωγείου ή δημοτικού. Μέσα από το πρόγραμμα Ας Παίξουμε Μαζί!, Νεαροί Αθλητές και μαθητές έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν από κοινού σε μια προπόνηση, να παίξουν μαζί και να συνεργαστούν, να αντιμετωπίσουν δυσκολίες και να τις ξεπεράσουν.

Ο ρόλος του προγράμματος είναι διττός καθώς οι Νεαροί Αθλητές γνωρίζουν νέους φίλους και ενδυνάμει συναθλητές τους, ενώ οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα μέσα από βιωματικές δραστηριότητες να δημιουργήσουν τη δική τους άποψη για την αναπηρία και να εξοικειωθούν με αυτήν από μικρή ηλικία.

Στην πρακτική του εφαρμογή, η συνύπαρξη των παιδιών γίνεται μέσα από επισκέψεις σχολείων, συλλόγων και εθελοντικών φορέων που απασχολούν παιδιά αυτής της ηλικίας στα σημεία πραγματοποίησης των προπονήσεων των Νεαρών Αθλητών έπειτα από επικοινωνία και οργάνωση της δράσης.

6.2 Ενταξιακό Πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης (Unified Fitness)

Το ενταξιακό πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης των Special Olympics κινητοποιεί τους νέους με και χωρίς νοητική αναπηρία να αναλάβουν δράση, να ηγηθούν και να ενημερωθούν σχετικά με το σωματικό αλλά και το κοινωνικό ευ ζειν.

Τα Special Olympics εντάσσουν λοιπόν δύο νέα στοιχεία στα αθλητικά τους προγράμματα, τα οποία είναι η καλή υγεία και η καλή φυσική κατάσταση, εστιάζοντας στη νεολαία. Τα σχολεία και τα πανεπιστήμια αποτελούν το τέλειο πλαίσιο που θα βοηθήσει τους νέους με και χωρίς νοητική αναπηρία να μνηθούν σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και θα τους ενθαρρύνει να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες κάτι που θα επηρεάσει θετικά την ποιότητα ζωής τους.

Μέσα από έναν μοναδικό συνδυασμό σχεδιασμένων δραστηριοτήτων, το Ενταξιακό Πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης (Unified Fitness) μπορεί να αποτελέσει μέρος του προγράμματος των Σχολείων Ενταξιακού Αθλητισμού και των Σχολείων-Champion Ενταξιακού Αθλητισμού προωθώντας την κοινωνική ένταξη και παράλληλα τη δια βίου υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Οι Μεικτές Ομάδες Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης (Unified Fitness Groups) ακολουθούν το Ψυχαγωγικό Μοντέλο των Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες και αποτελούνται από άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία ηλικίας 13 έως 24 ετών. Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς με και χωρίς νοητική αναπηρία είναι υπεύθυνοι για το περιεχόμενο, την οργάνωση και την υλοποίηση των συναντήσεων και των δράσεων των Μεικτών Ομάδων και εξασφαλίζουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες συναντιούνται μία (1) φορά την εβδομάδα για ένα διάστημα οκτώ (8) εβδομάδων το ελάχιστο. Οι Νεαροί Ηγέτες Χωρίς Αποκλεισμούς υποστηρίζονται και καθοδηγούνται, όπου απαιτείται, από έναν ενήλικο Μέντορα (π.χ. προπονητή ή τοπικό Συντονιστή των Special Olympics).

Οι συναντήσεις/δράσεις μπορούν να διεξάγονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης οποιουδήποτε Αθλήματος σε Μεικτή Ομάδα, κατά τη διάρκεια ενός Μεικτού μαθήματος Φυσικής Αγωγής ή κατά τη διάρκεια μιας ξεχωριστής δράσης της Μεικτής Ομάδας Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης μετά το ωράριο του σχολείου, όπως για παράδειγμα: περπάτημα, πεζοπορία, yoga, Zumba, Fit 5, προπόνηση ευλυγισίας και ενδυνάμωσης. Οι συναντήσεις των Μεικτών Ομάδων περιλαμβάνουν επίσης ενημέρωση σχετικά με την καλή φυσική κατάσταση, τη διατροφή και την ενυδάτωση, αλλά και τη συναισθηματική υγεία και ευεξία, την προώθηση της θετικής σκέψης, την αποφόρτιση από το άγχος και προτεινόμενες τεχνικές διαχείρισης.

Μετά το πέρας των 8 εβδομάδων του προγράμματος Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης, οι Μέντορες επιβραβεύουν τους Νεαρούς Ηγέτες και τους συμμετέχοντες και δίνουν τα απαραίτητα πιστοποιητικά.

Σημαντικό στοιχείο του ενταξιακού αυτού προγράμματος είναι η διεξαγωγή συγκεκριμένων τεστ για τη μέτρηση της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων στην αρχή και το τέλος της περιόδου των οκτώ (8) εβδομάδων καθώς και η συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου ώστε να γίνει η αποτίμηση των αποτελεσμάτων.





Ο παρών οδηγός έχει εκπονηθεί σε συνεργασία με
τα Special Olympics Europe Eurasia.

Για αναλυτικά βήματα
σχετικά με το Ενταξιακό Πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης,
τη διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων σε Μεικτές Ομάδες,
το Φεστιβάλ Αθλημάτων σε Μεικτές Ομάδες, τους Οπαδούς στις Κερκίδες,
τις Σχολικές Συνελεύσεις, την καμπάνια «Διαδώστε τη Λέξη Ένταξη»,
τη διοργάνωση Μαραθωνίου Περπατήματος και
την οργάνωση της θεατρικής παράστασης «Είναι και δικό μας σχολείο!»,
μπορείτε να ανατρέξετε
στο Ενταξιακό Πρόγραμμα Υγείας - Ευεξίας - Άθλησης
και στο Παράρτημα του Οδηγού Υλοποίησης,
τα οποία είναι αναρτημένα στον ιστότοπό μας
<http://www.specialolympicshellas.gr/>

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε
στους παρακάτω συνδέσμους:
<http://www.specialolympicshellas.gr/>
<https://www.specialolympics.org/>



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

✉ unifiedschools.soh@gmail.com

☎ **2112011000**

Ολυμπιακά Ακίνητα, Κτίριο Β07
Πάρκο Γουδή 115 10 Αθήνα | Τ.Θ. 14163
Olympic Properties, B07
Goudi Park 115 10
Athens - Greece | PO BOX 141 63



☎ +30 211 2011 000
✉ info@specialolympicshellas.gr
🌐 specialolympicshellas.gr
f [SpecialOlympicsHellas](https://www.facebook.com/SpecialOlympicsHellas)
📷 [SOHellas](https://www.instagram.com/SOHellas)