



Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο

«Εκπαίδευση Εργαζομένων στον τομέα της
Νεολαίας για την Υποστήριξη της Κοινωνικής
Ένταξης Νέων με Αναπηρία σε δράσεις
αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες»

ΤΙΤΛΟΣ:

Εκπαιδευτικό εγχειρίδιο «Εκπαίδευση Εργαζομένων στο χώρο της νεολαίας για την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης νέων με αναπηρία σε δράσεις αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες»

ΕΡΓΟ:

«Προώθηση κοινωνικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες», χρηματοδοτούμενο από την Agenzia Italiana per la Gioventù, την Εθνική Υπηρεσία της Ιταλίας για το πρόγραμμα Erasmus+.

Οι εταίροι του έργου είναι:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Ιταλία
- Αλλάζω τον εαυτό μου... Αλλάζω τον κόσμο!, Ελλάδα
- SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Σλοβενία
- Ενεργοί νέοι σε μια χαρούμενη Ευρώπη (AMUSE), Σερβία

ΕΚΔΟΤΗΣ:

Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Ιταλία

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

Chiara Martini

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

Chiara Martini
Katja Natek
Κατίνα Άννα Αχμάντ
Ιωάννης Γρηγορίου
Ανδρέας Αχμάντ
Predrag Tomasevic

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ:

Ιωάννης Γρηγορίου

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΑ:

Nikola Radovanovic

Cento, Ιταλία
2024



Περιεχόμενα

Σχετικά με το έργο	1
Ιστορικό του προγράμματος	4
Πρόγραμμα εκπαίδευσης	7
Οδηγίες για τη χρήση αυτού του εκπαιδευτικού εγχειριδίου και οργάνωση παρόμοιων εκπαιδευτικών προγραμμάτων	8
Συνεδρίες του εκπαιδευτικού προγράμματος: «Κατάρτιση εργαζομένων στο χώρο της νεολαίας για την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης νέων με αναπηρίες σε δράσεις αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες»	11
1.1 Εισαγωγή και συγκρότηση της ομάδας	11
1.2 Διαφορετικοί τύποι σωματικών και νοητικών αναπηριών και οι αντίστοιχες κοινωνικές και μαθησιακές ανάγκες	158
1.3 Προσεγγίσεις στην εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες	192
1.4 Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης – ο ρόλος των εργαζομένων με νέους σε δραστηριότητες αναψυχής	225
1.5 Αθλήματα με συμμετοχή όλων: προσαρμοσμένο καθιστικό βόλεϊ	258
1.6 Χορός και κίνηση για όλους	292
1.7 Υπαίθριες δραστηριότητες και εμπειρίες για όλους	325
1.8 Ενθάρρυνση θετικών στάσεων και ενσυναίσθησης της νεολαίας για την ένταξη των νέων με αναπηρίες	369
1.9 Χτίζοντας μακροχρόνιες φιλίες: συνεργασίες νέων με και χωρίς αναπηρία	403
1.10 Ενδυνάμωση της κοινότητας σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς	469
1.11 Ανάδειξη της διαφορετικότητας και των δυνατοτήτων για συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, τον χορό και άλλες εμπειρίες ψυχαγωγίας	51
1.12 Αξιολόγηση αποτελεσμάτων: επιτυχία συμπερίληψης στο πρόγραμμα	525
1.13 Δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς: πέρα από αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα - σχέδια δράσης	58
1.14 Αξιολόγηση και κλείσιμο του εκπαιδευτικού προγράμματος	61
Παράρτημα 1	64
Παράρτημα 2	66



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Τίτλος έργου: «Πρώθηση κοινωνικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες»

Παρά τις σημαντικές προσπάθειες τα τελευταία χρόνια, τα άτομα με αναπηρία συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στην κοινότητά τους, για πολλούς λόγους.

Πρώτον, η έλλειψη υποστηρικτικών τεχνολογιών - οι οποίες συχνά δεν είναι άμεσα διαθέσιμες ή προσβάσιμες - εμποδίζουν σημαντικά την πλήρη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην κοινότητά τους και την κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους. Μια μελέτη του ΠΟΥ¹ σε 35 χώρες αποκαλύπτει ότι η πρόσβαση σε υποστηρικτικές τεχνολογίες ποικίλλει από 3% στις φτωχότερες χώρες έως 90% στις πλούσιες χώρες, εντοπίζοντας ορισμένα βασικά εμπόδια στην πρόσβαση στις υποστηρικτικές τεχνολογίες, όπως η έλλειψη ευαισθητοποίησης, οι ακριβές τιμές, οι υπηρεσίες και η ανεπαρκής ποιότητα, η ποικιλία και ο αριθμός των διαθέσιμων προϊόντων. Αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή των ατόμων με αναπηρία, δεδομένου ότι οι υποστηρικτικές τεχνολογίες δεν έχουν μόνο θετικό αντίκτυπο στην υγεία, την ευημερία, τη συμμετοχή και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία, αλλά – ειδικά για τα παιδιά και τους νέους με αναπηρίες – παίζουν βασικό ρόλο στην ανάπτυξή τους, την πρόσβαση στην εκπαίδευση, τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την κοινωνική ζωή όπως οι συνομήλικοί τους.

Επιπλέον, η διατήρηση προκαταλήψεων και πολιτισμικών εμποδίων, όπως οι αρνητικές στάσεις και ο φόβος από την πλευρά των οργανώσεων νεολαίας, των γονέων και των εκπαιδευτών των ίδιων των ατόμων με αναπηρία, αποτελούν σημαντικό εμπόδιο στην κοινωνική και ψυχαγωγική ένταξη στη κοινότητα. Ιδιαίτερα όσον αφορά τον αθλητισμό, αρκετές μελέτες^{2,3} δείχνουν ότι οι προπονητές και εκπαιδευτές συχνά δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες στις συγκεκριμένες ανάγκες των νέων με αναπηρίες. Η έλλειψη επαγγελματικής γνώσης, εξοπλισμού, προγραμματισμού αλλά και χρόνου σημαίνει ότι οι προπονητές – οι οποίοι, εάν ήταν καλά προετοιμασμένοι, θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και αθλητική ένταξη των ατόμων με αναπηρία – κινδυνεύουν να γίνουν οι ίδιοι ένα επιπλέον εμπόδιο για την ουσιαστική συμμετοχή των ΑμεΑ⁴.

Αυτά τα εμπόδια, σε συνδυασμό με το συχνά υψηλό κόστος των αθλητικών δραστηριοτήτων, τη δυσκολία πρόσβασης σε αθλητικές υποδομές και εγκαταστάσεις σε συνδυασμό με αρχιτεκτονικά και

¹World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2022). Global report on assistive technology. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/354357>

²Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2055–2063. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2011.08.007>

³Lieberman LJ, Houston-Wilson C, Kozub FM. Perceived Barriers to Including Students with Visual Impairments in General Physical Education. *Adapt Phys Activ Q*. 2002 Jul;19(3):364-377. doi: 10.1123/apaq.19.3.364. PMID: 28195757.

⁴ Mahy J, Shields N, Taylor NF, Dodd KJ. Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *J Intellect Disabil Res*. 2010 Sep;54(9):795-805. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x. PMID: 20712696.





φυσικά εμπόδια που υπάρχουν⁵ εντείνουν τον συστηματικό αποκλεισμό ατόμων με αναπηρία από αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Πράγματι, η έρευνα δείχνει ότι οι νέοι με αναπηρίες συχνά υστερούν σε σχέση με τους συνομηλίκους τους όσον αφορά τη συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες^{6, 7} με αρνητικές συνέπειες σε διάφορους τομείς της ζωής. Η περιορισμένη ένταξη των νέων με αναπηρίες σε κοινωνικές δραστηριότητες έχει άμεσες επιπτώσεις στην ευημερία, την ψυχική υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Όπως δείχνουν πολλές μελέτες⁸, η συμμετοχή σε ψυχαγωγικές και αθλητικές δραστηριότητες δεν είναι μόνο βασικό ανθρώπινο δικαίωμα αλλά και «προαπαιτούμενο για μια ολοκληρωμένη προσωπική ανάπτυξη με δυνατότητα κάλυψης βασικών κοινωνικο-ψυχολογικών αναγκών» για τα άτομα με αναπηρία. Οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους, την οικογένεια και τα μέλη της κοινότητας, αυξάνουν τις κοινωνικές και μαθησιακές δεξιότητες, τις ικανότητες επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων των ατόμων με αναπηρίες και γενικά προάγουν την προσωπική ανάπτυξη, την αυτοέκφραση και την κοινωνική ένταξη, τα οποία είναι θεμελιώδη στοιχεία για μια υγιή και πλήρη ζωή. Από αυτή την άποψη, είναι επίσης πολύ σημαντικό να διερευνηθούν και να βρεθούν οι πιο κατάλληλες αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες για νέους με αναπηρίες, ώστε να εξασφαλιστεί το κίνητρο και η εμπλοκή τους. Για το σκοπό αυτό, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και οι εκπαιδευτικοί στο χώρο του αθλητισμού θα πρέπει να ασχοληθούν απ' ευθείας με τους νέους με αναπηρίες και τις οικογένειές τους για να αναπτύξουν δραστηριότητες που είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικές και ευχάριστες.

Για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων δημιουργήθηκε το συγκεκριμένο πρόγραμμα με τίτλο «Προώθηση κοινωνικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες». Εστιάζοντας σε ετερογενείς ομάδες νέων με και χωρίς αναπηρία και εστιάζοντας σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, το πρόγραμμα στοχεύει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς στο οποίο οι διαφορές μεταξύ των συμμετεχόντων γίνονται δυνατά σημεία και τα πιθανά εμπόδια στη συμμετοχή γίνονται ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης για όλους τους συμμετέχοντες. Επιπλέον, με τη διευκόλυνση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ νέων με και χωρίς αναπηρία, το πρόγραμμα στοχεύει να ενδυναμώσει και να αλλάξει τα στερεότυπα και τα δεδομένα για την αναπηρία στην ευρύτερη κοινότητα.

Ως εκ τούτου, οι στόχοι του προγράμματος είναι:

- Ενδυνάμωση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας για την απρόσκοπτη κοινωνική ένταξη των νέων με αναπηρίες μέσω ψυχαγωγικών δράσεων και υπαίθριων δραστηριοτήτων, καθώς και μέσω νέων εκπαιδευτικών εργαλείων προγραμμάτων κατάρτισης.
- Υποστήριξη νέων και εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας με εξειδικευμένες γνώσεις και τεχνικές σχετικά με τη χρήση του ελεύθερου χρόνου, του αθλητισμού, του χορού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων ως μέσο για το σπάσιμο των στερεοτύπων για την αναπηρία, μεταξύ άλλων με τη χρήση της πλατφόρμας E-Learning.
- Ανταλλαγή καλών πρακτικών και ανάπτυξη περαιτέρω της συνεργασίας μεταξύ των 4 εταίρων από αντίστοιχες Ευρωπαϊκές χώρες με βάση διαφορετικές πραγματικότητες και προσεγγίσεις.

⁵ Rimmer, James & Riley, Barth & Wang, Edward & Rauworth, Amy & Jurkowski, Janine. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. American journal of preventive medicine. 26. 419-25. 10.1016/j.amepre.2004.02.002.

⁶ Carlson S, Shields N, Dodd K, Taylor N. Differenze nei livelli di attività fisica abituale dei giovani con paralisi cerebrale e dei loro coetanei a sviluppo tipico: una revisione sistematica. Disabil Rehabil. 2013; 35:647–55.

⁷ Frey G, Stanish HJ, Tempio VA. Attività fisica dei giovani con disabilità intellettiva: revisione e programma di ricerca. Adattare Phys Activ Q. 2008; 25:95–117.

⁸ Lord, Elisabeth & Patterson, Ian. (2008). The Benefits of Physically Active Leisure for People with Disabilities: An Australian perspective. Annals of Leisure Research. 11. 10.1080/11745398.2008.9686789.





Οι δραστηριότητες του έργου περιλαμβάνουν:

- A1 – Διαχείριση Έργου
- M1 – Πρώτη συνάντηση
- O1 – Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για το σεμινάριο «Εκπαίδευση Εργαζομένων στον Τομέα της Νεολαίας για την Υποστήριξη της Κοινωνικής Ένταξης Νέων με Αναπηρία σε δράσεις αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες»
- Γ1 – Σεμινάρια κατάρτισης σε SI, RS, GR, IT
- M2 – Δεύτερη συνάντηση
- O2 – Δημιουργία πλατφόρμας e-Learning με αντικείμενο την «ένταξη των νέων με αναπηρίες στον αθλητισμό, το χορό, τις υπαίθριες δραστηριότητες και τη δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου».
- E1 Διεθνές συνέδριο “ FISLAypwd ”- GR
- E2, E3, E4 Εθνικά συνέδρια “ FISLAypwd ” - RS, SI, IT
- M3 – Συνάντηση αξιολόγησης

Στο τέλος του προγράμματος, οι συνεργαζόμενοι εταίροι, καθώς και άλλοι οργανισμοί και ενδιαφερόμενοι φορείς, θα έχουν στη διάθεσή τους πιο αποτελεσματικά εργαλεία που θα διευκολύνουν τη συμμετοχή και ένταξη νέων με αναπηρίες σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.

Οι συνεργαζόμενοι φορείς του προγράμματος είναι:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus , Ιταλία
- Αλλάζω τον εαυτό μου... Αλλάζω τον κόσμο!, Ελλάδα
- SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Σλοβενία
- Active youth in happy Europe (AMUSE), Σερβία





ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο "Εκπαίδευση εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας στην υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης νέων με αναπηρία μέσω δράσεων αναψυχής και υπαίθριων δραστηριοτήτων" έχει εκπονηθεί για να αποτελέσει πολύτιμο οδηγό για εκπαιδευτές στο χώρο της νεολαίας με σκοπό την ενίσχυση των δεξιοτήτων τους. Ο οδηγός παρουσιάζει λεπτομερή σχέδια συνεδριών, εφαρμογές σε εργαστήρια και προτάσεις υλοποίησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν εκπαιδευτές για τη διδασκαλία και την ενδυνάμωση εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας. Συγκεκριμένα έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τη διοργάνωση ενός 7ήμερου εκπαιδευτικού σεμιναρίου που δίνει τη δυνατότητα στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να εκπαιδευτούν πάνω στην κοινωνική ένταξη νέων με αναπηρίες χρησιμοποιώντας ως μέσο υπαίθριες δράσεις και δραστηριότητες αναψυχής για μικτές ομάδες νέων με και χωρίς αναπηρίες. Για να επιτευχθεί αυτό, το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη τις συγκεκριμένες ανάγκες και προκλήσεις για τη βελτίωση της κοινωνικής ένταξης νέων με αναπηρίες. Παρέχει μια βαθιά κατανόηση και πρακτική εμπειρία των βέλτιστων πρακτικών, μεθόδων και εργαλείων για συμπερίληψη μέσω υπαίθριων δραστηριοτήτων, χορού και ψυχαγωγικών δράσεων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο περιέχει τα εξής:

- Μια σύντομη εισαγωγική ενότητα που παρέχει βασικές πληροφορίες για το έργο.
- Ένα μέρος αφιερωμένο σε συγκεκριμένες οδηγίες για εκπαιδευτές που θα εφαρμόσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο χώρο της εργασίας τους.
- Ένα λεπτομερές εκπαιδευτικό πρόγραμμα 7 ημερών, χωρισμένο σε πρωινές και απογευματινές συνεδρίες, συμπεριλαμβανομένων άτυπων βραδινών συναντήσεων και ημερήσιων περιόδων αξιολόγησης.

Μετά από αυτές τις εισαγωγικές ενότητες, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο παρουσιάζει μια επιλογή από 14 διαφορετικές συνεδρίες που περιγράφονται λεπτομερώς και έχουν στόχο να πολλαπλασιάσουν τα αποτελέσματα του προγράμματος. Για κάθε συνεδρία παρέχονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

- Τίτλος συνεδρίας
- Διάρκεια
- Ιστορικό
- Ο σκοπός και οι στόχοι
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται
- Λεπτομερής περιγραφή της ροής της συνεδρίας
- Λίστα απαιτούμενων υλικών
- Χρήσιμοι σύνδεσμοι και πρόσθετοι πόροι ανάγνωσης
- Συγκεκριμένες συστάσεις για την αποτελεσματική υλοποίηση των συνεδριών

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί να εξοπλίσει εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας με τις απαραίτητες δεξιότητες για να εμπλακούν και να υποστηρίξουν αποτελεσματικά νέους με αναπηρίες σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριες δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, στο τέλος του σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν εκπαιδευτεί και θα κατέχουν τα εργαλεία και τη γνώση να υλοποιούν δράσεις και δραστηριότητες αθλητισμού και αναψυχής χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες. Συγκεκριμένα οι τεχνικές και οι ικανότητες που θα αποκτήσουν αφορούν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως:

- Κατανόηση των διαφορετικών τύπων αναπηριών και των αντίστοιχων αναγκών τους.
- Κατανόηση εξειδικευμένων προσεγγίσεων για την εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες.





- Κατανόηση του ρόλου των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας στην υποστήριξη δράσεων αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.
- Προσαρμοσμένα αθλήματα και δραστηριότητες.
- Προσβάσιμες τεχνικές χορού και κίνησης.
- Υπαίθριες δράσεις που είναι προσβάσιμες σε όλα τα άτομα, με και χωρίς αναπηρία.
- Ενίσχυση θετικών στάσεων και ενσυναίσθησης μεταξύ των νέων για την ένταξη των ατόμων με αναπηρίες,
- Προώθηση της φιλίας και υποστήριξη ομάδων χωρίς αποκλεισμούς σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.
- Ανάδειξη και αποδοχή της διαφορετικότητας αλλά και αναγνώριση των επιτευγμάτων ΑμεΑ στο πλαίσιο των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.
- Κατανόηση και εκμάθηση εργαλείων για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των πρακτικών ενσωμάτωσης χωρίς αποκλεισμούς.
- Ανάπτυξη σχεδίων δράσης.

Οι ειδικοί στόχοι του εκπαιδευτικού εγχειριδίου είναι:

- Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα κατάρτισης και να θέσει τη βάση για ποιοτική ομαδική εργασία.
- Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις διαφορετικές ανάγκες των νέων με αναπηρία και τη σημασία της δημιουργίας περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς που υποστηρίζουν τις κοινωνικές και μαθησιακές τους ανάγκες.
- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά την ολιστική ανάπτυξη των νέων με νοητικές αναπηρίες, εστιάζοντας στη σημασία των εξατομικευμένων προσεγγίσεων και μορφών μάθησης.
- Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αναπτύξουν δεξιότητες για τη δημιουργία προγραμμάτων αναψυχής χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες, ενθαρρύνοντας παράλληλα τη συνεργασία και τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.
- Να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να οργανώσουν προγράμματα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς για νέους με και χωρίς αναπηρία.
- Να υποστηρίξει συμμετέχοντες εκπαιδευτές στον τομέα της νεολαίας να προετοιμάσουν και να οργανώσουν ποιοτικές δράσεις χορού και κίνησης για νέους με και χωρίς αναπηρίες.
- Να ενθαρρύνει εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να οργανώνουν ποιοτικές υπαίθριες δραστηριότητες και ψυχαγωγικές δράσεις χωρίς αποκλεισμούς.
- Να παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά και θεωρητικά εργαλεία για προσεγγίσεις με επίκεντρο το σώμα (όπως η ενσυνειδητότητα, ο χορός και ο αυτοσχεδιασμός επαφής) για την προώθηση της αυτοαποδοχής, της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και της ένταξης.
- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για την ενίσχυση ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων και την καλλιέργεια μόνιμων φιλιών μεταξύ των ατόμων με και χωρίς αναπηρία μέσω σωματικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.
- Να ενισχύσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για την προώθηση της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης στην κοινότητα μέσω ψυχαγωγίας, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.
- Να εμπνεύσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να προωθήσουν τη διαφορετικότητα σε δραστηριότητες αναψυχής, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της μουσικής και του τραγουδιού και να διερευνήσουν μεθοδολογίες για τη συμμετοχή των νέων με αναπηρίες χωρίς αποκλεισμούς σε υπαίθριες δραστηριότητες.
- Να μεταφέρει στους συμμετέχοντες τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική αξιολόγηση των πρωτοβουλιών κοινωνικής ένταξης νέων με αναπηρία.





- Να αναπτύξει σχέδια δράσης για την ενδυνάμωση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας με στόχο την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης των νέων με αναπηρίες σε δράσεις αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες σε τοπικό επίπεδο.
- Να δημιουργήσει χώρο για προβληματισμό και αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και της μαθησιακής εμπειρίας των συμμετεχόντων εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και οι αντίστοιχες συνεδρίες/δραστηριότητές του έχουν αναπτυχθεί σε ευθυγράμμιση με τις μεθοδολογίες και τις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης. Ως εκ τούτου, το εν λόγω πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα διαδραστικών προσεγγίσεων μάθησης, όπως:

- Δραστηριότητες ομαδικής εργασίας
- Παρουσιάσεις οπτικού υλικού
- Ασκήσεις και παιχνίδια ρόλων
- Συνεδρίες θεωρητικής προσέγγισης
- Δραστηριότητες ενεργοποίησης της ομάδας
- Συζητήσεις στην ολομέλεια
- Περίοδοι στοχασμού και αξιολόγησης
- Δραστηριότητες που βασίζονται στην έρευνα και επικεντρώνονται στην κατανόηση της πραγματικότητας μιας συγκεκριμένης χώρας και στην εμβάθυνση της γνώσης σε σχετικά θέματα.

Με την υιοθέτηση αυτών των μη τυπικών εκπαιδευτικών μεθόδων, το συγκεκριμένο εγχειρίδιο στοχεύει να αποτελέσει ένα ελκυστικό, συμμετοχικό και βιωματικό περιβάλλον μάθησης για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.





Το πρόγραμμα του εκπαιδευτικού προγράμματος

Ημέρα 1	
Απόγευμα	Άφιξη συμμετεχόντων
Βράδυ	Βραδινό καλωσόρισμα
Ημέρα 2	
Πρωί	Εισαγωγή και γνωριμία της ομάδας
Απόγευμα	Παρουσίαση: Διαφορετικοί τύποι σωματικών και νοητικών αναπηριών και οι αντίστοιχες κοινωνικές και μαθησιακές ανάγκες
Απόγευμα	Ανασκόπηση και αξιολόγηση της ημέρας
Βράδυ	Διαπολιτισμική βραδιά
Ημέρα 3	
Πρωί	Ιδιαιτερότητες στην εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες
Απόγευμα	Υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης – Ο ρόλος των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας σε ποικίλες δραστηριότητες αναψυχής
Απόγευμα	Ανασκόπηση και αξιολόγηση της ημέρας
Ημέρα 4	
Πρωί	Υιοθέτηση των αρχών του αθλητισμού για όλους – Προσαρμοσμένο καθιστικό βόλεϊ
Απόγευμα	Χορός και κίνηση για όλους
Απόγευμα	Υπαίθριες δραστηριότητες προσβάσιμες σε άτομα με και χωρίς αναπηρία
Απόγευμα	Ανασκόπηση και αξιολόγηση της ημέρας
Ημέρα 5	
Πρωί	Ενίσχυση θετικών στάσεων και ενσυναίσθησης των νέων αναφορικά με την συμπερίληψη και ένταξη των νέων με αναπηρίες
Απόγευμα	Ελεύθερο απόγευμα
Ημέρα 6	
Πρωί	Χτίζοντας μόνιμες φιλίες: Συνεργασία νέων με και χωρίς αναπηρία
Πρωί	Ενίσχυση της κοινότητας για ανάπτυξη δράσεων αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς
Απόγευμα	Ανασκόπηση και αξιολόγηση της ημέρας
Ημέρα 7	
Πρωί	Προβάλλοντας τη διαφορετικότητα και τα επιτεύγματα στις δράσεις ελεύθερου χρόνου, τον χορό και τις υπαίθριες δραστηριότητες
Απόγευμα	Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας: τρόποι μέτρησης της επιτυχίας των δράσεων συμπερίληψης
Απόγευμα	Ανασκόπηση και αξιολόγηση της ημέρας
Ημέρα 8	
Πρωί	Δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς: τα επόμενα βήματα, πέρα από το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα - σχέδια δράσης
Απόγευμα	Αξιολόγηση και κλείσιμο του εκπαιδευτικού προγράμματος
Βράδυ	Γιορτή ολοκλήρωσης
Ημέρα 9	
Πρωί	Αναχώρηση συμμετεχόντων





ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΟΜΟΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο «Εκπαίδευση εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας για την υποστήριξη της συμμετοχής νέων με αναπηρία σε δράσεις αναψυχής και σε υπαίθριες δραστηριότητες» έχει σχεδιαστεί ως ένα καινοτόμο και εμπνευσμένο εργαλείο για να εξοπλίσει τους εργαζόμενους με νέους σε σύγχρονες πρακτικές και πληροφορίες, κατά τρόπο ώστε τέτοιες πρωτοβουλίες να μπορούν να αναπαραχθούν από ενδιαφερόμενους φορείς και εκπαιδευτές νέων σε τοπικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο έχει δημιουργηθεί από ομάδα ειδικών, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, εκπαιδευτών ειδικών στην προσαρμογή και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, του χορού, των υπαίθριων δραστηριοτήτων και του αθλητισμού για άτομα με αναπηρίες, επαγγελματίες μη τυπικής εκπαίδευσης και ψυχολόγους. Επομένως, μεγάλο μέρος του περιεχομένου του εκπαιδευτικού εγχειριδίου αντλεί έμπνευση από επιτυχημένες και βέλτιστες πρακτικές που έχουν ήδη δοκιμαστεί εκτενώς σε διαφορετικά εθνικά πλαίσια. Η συμμετοχή αυτής της διεπιστημονικής ομάδας εμπειρογνομώνων και εκπαιδευτικών διασφαλίζει την ποιότητα και την πληρότητα του Εγχειριδίου που αναπτύχθηκε, έχοντας ως προτεραιότητα τις ανάγκες των νέων με αναπηρίες. Το εγχειρίδιο δίνει οδηγίες ειδικά σε εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας για την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης ΑμεΑ μέσω δράσεων ψυχαγωγίας, χορού και υπαίθριων και αθλητικών δραστηριοτήτων.

Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές που θα χρησιμοποιήσουν το παρόν εγχειρίδιο θα πρέπει να εξασφαλίσουν ότι διαθέτουν ικανοποιητικό επίπεδο γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων σχετικά με το θέμα της κοινωνικής ένταξης ΑμεΑ μέσω ψυχαγωγικών και υπαίθριων δραστηριοτήτων, καθώς και βαθιά κατανόηση των ειδικών αναγκών και των απαιτήσεων για την οργάνωση δραστηριοτήτων με νέους με και χωρίς αναπηρία.

Συγκεκριμένα, για την αποτελεσματική χρήση του εκπαιδευτικού εγχειριδίου και την παροχή υψηλής ποιότητας γνώσης και κατάρτισης στους συμμετέχοντες, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να κατέχουν επαρκή τεχνογνωσία και πληρότητα στους ακόλουθους τομείς:

- Γνώση και κατάρτιση σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των διαφορετικών αναγκών των ατόμων με αναπηρία.
- Θεωρητικές γνώσεις σχετικά με τις αρχές προσαρμογής δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία, όπως η εξατομίκευση, η ενδυνάμωση, η συνεργασία, ο ολοκληρωμένος σχεδιασμός, η συμπερίληψη, η ευελιξία και η ασφάλεια.
- Κατανόηση των πλεονεκτημάτων και των ιδιοτεροτήτων των αθλημάτων για όλους.
- Κατανόηση των οφελών για την ψυχική και σωματική υγεία από δράσεις και δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.
- Γνώση σχετικά με προσεγγίσεις που έχουν επίκεντρο το σώμα (όπως ο χορός, η αυτοεπίγνωση και ο αυτοσχεδιασμός) και η κατανόηση των μεταμορφωτικών δυνατοτήτων τους για την προώθηση της επικοινωνίας, της ενσυναίσθησης και της θετικής στάσης απέναντι στην ολοκληρωμένη κοινωνική ένταξη ΑμεΑ.
- Γνώση και κατανόηση πρακτικών και στρατηγικών για την προώθηση της ένταξης, της συνεργασίας και της φιλίας μέσω σωματικών δραστηριοτήτων.
- Γνώση μεθοδολογιών για συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς με μέσο τη μουσική και το χορό ως καταλύτη για την ενότητα και την ανάδειξη της διαφορετικότητας.





- Γνώσεις, δεξιότητες και εργαλεία που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική αξιολόγηση του αντίκτυπου του ελεύθερου χρόνου χωρίς αποκλεισμούς, του χορού, των υπαίθριων δραστηριοτήτων και των αθλητικών πρωτοβουλιών με άτομα με αναπηρία.
- Βαθιά γνώση για τον τρόπο υλοποίησης δραστηριοτήτων και εργαστηρίων για νέους με αναπηρίες σε τοπικό επίπεδο.

Κάθε συνεδρία που περιγράφεται στο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο περιλαμβάνει μια λίστα με συγκεκριμένες γνώσεις και ικανότητες που αναμένεται να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες μέσω της υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Επίσης, υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες που παρατίθενται στο τέλος κάθε συνεδρίας που συνδέονται άμεσα με την αποτελεσματική, ποιοτική και χωρίς αποκλεισμούς εφαρμογή των σχετικών δραστηριοτήτων. Συνιστάται οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευτές που ηγούνται αυτού του εκπαιδευτικού σεμιναρίου να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή σε αυτές τις οδηγίες. Η τήρηση των κατευθυντήριων γραμμών είναι απαραίτητη τόσο για την επίτευξη του γενικού στόχου του παρόντος εγχειριδίου όσο και για τη δημιουργία ενός υψηλής ποιότητας, μαθησιακού περιβάλλοντος για όλους τους συμμετέχοντες.

Για να βοηθήσετε τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές να εφαρμόσουν με επιτυχία το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο, υπάρχουν μια σειρά από προπαρασκευαστικά στάδια και οδηγίες που πρέπει να λάβετε υπόψη:

Στάδιο 1: Πριν από το σεμινάριο κατάρτισης

- Οι διοργανωτές θα πρέπει να μοιραστούν με τους συμμετέχοντες όλες τις σχετικές πληροφορίες σχετικά με τις συμμετοχές και τα σχετικά με τη διοργάνωση. Συνιστάται η προετοιμασία και εκτύπωση μιας φόρμας για τη συλλογή όλων των σχετικών πληροφοριών για τους συμμετέχοντες κατά τρόπο ώστε η υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος να προσαρμοστεί σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας.
- Στην περίπτωση συμμετοχής εκπαιδευομένων από διαφορετικές χώρες οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν και να είναι προετοιμασμένοι να συνεργαστούν με άτομα άλλων χωρών, από διαφορετικές κουλτούρες και εθνότητες. Ο φορέας υπεύθυνος για την αποστολή θα πρέπει να έχει από πριν ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τη διαφορετικότητα, τη σημασία της ανεκτικότητας και την αποδοχή άλλων πολιτισμών. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι ενήμεροι για τη χώρα υποδοχής και γενικά στοιχεία σχετικά με το σεμινάριο κατάρτισης.
- Οι φορείς αποστολής θα χρειαστεί να έχουν προσωπική επαφή και επικοινωνία με τους συμμετέχοντες και να τους προετοιμάσουν πλήρως για τη συμμετοχή τους στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, συμπεριλαμβανομένων των εργασιών που θα αναλάβουν αλλά και του πλαισίου της μη τυπικής εκπαίδευσης και των μεθοδολογιών που περιλαμβάνει.
- Οι διοργανωτές του εκπαιδευτικού προγράμματος θα πρέπει να στείλουν έγκαιρα τις προκαταρκτικές εργασίες στους συμμετέχοντες και να τους ενημερώσουν για τη σημασία τους. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διεξάγουν κάποια βασική έρευνα σχετικά με την πραγματικότητα της χώρας την οποία θα επισκεφτούν, αλλά και για τη σημασία της αναψυχής, του χορού, των υπαίθριων δραστηριοτήτων και του αθλητισμού για την προώθηση της ένταξης των ατόμων με αναπηρία. Αυτή η προετοιμασία περιλαμβάνει επίσης παραδείγματα διαφορετικών προσβάσιμων αθλημάτων και δραστηριοτήτων που έχουν αναπτυχθεί. Αυτό το προπαρασκευαστικό στάδιο θα τους βοηθήσει να προετοιμαστούν να παρακολουθήσουν εύκολα τις συνεδρίες και να κατανοήσουν τα θέματα με πιο πρακτικό και άμεσο τρόπο.
- Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, η συμμετοχή σε εξόδους και γεύματα αλλά και σε άλλες φιλικές άτυπες συναντήσεις είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ομαδικής συνοχής και συνεργασίας και έχει θετικές συνέπειες στην απόδοση καθ' όλη τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να προγραμματιστούν κατά





τη διάρκεια του προγράμματος ανεπίσημες στιγμές συνάντησης των συμμετεχόντων που θα επιτρέψουν τη χαλάρωση, τη γνωριμία και την αναζωογόνηση

- Στην περίπτωση που το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει συμμετοχές από άλλες χώρες και κουλτούρες, οι συμμετέχοντες θα είναι καλό να ενημερωθούν για τη διοργάνωση διαπολιτισμικής βραδιάς και να προετοιμαστούν για την παρουσίαση της χώρας και του πολιτισμού τους φέρνοντας μαζί τους κάποια χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα, παρουσιάζοντας έναν παραδοσιακό χορό ή τραγούδι και προβάλλοντας κάποιο σχετικό βίντεο για τη χώρα τους.

Στάδιο 2: Κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος

- Η προσαρμοστικότητα στο χρόνο είναι απαραίτητη στη μη τυπική εκπαίδευση αλλά και κατά την οργάνωση επιτυχών δραστηριοτήτων. Επομένως, για να πετύχουν την επιδιωκόμενη μεταφορά γνώσης και εμπειρίας οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι ευέλικτοι ως προς τη διάρκεια των παρουσιάσεων ανάλογα με το επίπεδο γνώσης και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Κάθε μέρα του προγράμματος θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ημερήσια συνεδρία αξιολόγησης. Η αξιολόγηση είναι ουσιαστικό μέρος κάθε εκπαιδευτικού έργου. Δίνει στους συμμετέχοντες τον χώρο να μοιραστούν προτάσεις, να αξιολογήσουν την εμπειρία τους, το πρόγραμμα, τις μεθόδους, την απόδοση των εκπαιδευτών, την ενέργεια της ομάδας, αλλά και τη δική τους συνεισφορά. Στο τέλος του σεμιναρίου, η τελική συνεδρία θα είναι αφιερωμένη, στην τελική αξιολόγηση.
- Η μεθοδολογία εργασίας θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις ικανότητες των συμμετεχόντων. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διασφαλίζουν τη συμμετοχή όλων σε κάθε δραστηριότητα που προετοιμάζουν.

Στάδιο 3: Μετά το σεμινάριο κατάρτισης

- Αρκετές εβδομάδες μετά το σεμινάριο κατάρτισης, οι διοργανωτές θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να ζητήσουν μια αναφορά και σχόλια από τους συμμετέχοντες, για να μπορέσουν να κάνουν μια μακροπρόθεσμη αξιολόγηση του εκπαιδευτικού σεμιναρίου, να δουν πώς οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει και ενδεχομένως να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη και πληροφορίες.





ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: «Εκπαίδευση εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας για την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης των νέων με αναπηρίες μέσω δράσεων αναψυχής και υπαίθριων δραστηριοτήτων»

1.1 Εισαγωγή και συγκρότηση ομάδας

Τίτλος συνεδρίας: Εισαγωγή και διαμόρφωση ομάδας

Διάρκεια : 130 λεπτά

Γενικά στοιχεία :

Η πρώτη συνεδρία του εκπαιδευτικού σεμιναρίου είναι αφιερωμένη σε μια εισαγωγή στο πρόγραμμα, στη γνωριμία των συμμετεχόντων, στην προώθηση της ομαδικής εργασίας και τη συγκρότηση της ομάδας. Σκοπός αυτής της συνεδρίας είναι να δημιουργήσει ένα χαλαρό και συνάμα παραγωγικό περιβάλλον, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους, τις μεθοδολογίες και τους στόχους του εκπαιδευτικού προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, αυτή η συνεδρία έχει αναπτυχθεί με στόχο τη διάχυση βασικών πληροφοριών σχετικά με το εκπαιδευτικό σεμινάριο, λεπτομέρειες διεξαγωγής του, τη γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά και για να ακουστούν οι προσδοκίες, οι φόβοι και να γίνει γνωστή η δυναμική μεταξύ των συμμετεχόντων ώστε όλοι νιώθουν χαλαροί και σε επικοινωνία μεταξύ τους.

Σκοπός της συνεδρίας: Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και να θέσει τη βάση για ποιοτική ομαδική εργασία.

Στόχοι:

- Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο σεμινάριο και τους στόχους του.
- Να παρουσιάσει την αναλυτική ατζέντα του εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Να δημιουργήσει χώρο για τη φιλική και χαλαρή γνωριμία των συμμετεχόντων.
- Να συζητήσει και να καθορίσει τις προσδοκίες, τους φόβους και τη συνεισφορά των συμμετεχόντων.
- Να προωθήσει τη μη τυπική εκπαίδευση και της συγκρότηση ομάδων εργασίας.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες
- Ικανότητες που απορρέουν από την ιδιότητα του πολίτη
- Ικανότητα πολυγλωσσικής επικοινωνίας
- Ομαδική εργασία
- Επικοινωνία
- Διαχείριση χρόνου
- Πολιτισμική επίγνωση και ικανότητα έκφρασης

Μεθοδολογία:

- Εισαγωγή στο έργο και το πρόγραμμα
- Διαδραστικές ασκήσεις – γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων
- Καταιγισμός ιδεών
- Συγκρότηση ομάδας





- Απολογισμός

Ροή συνεδρίας:

I. Επίσημη εισαγωγή και καλωσόρισμα (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής ξεκινά τη συνεδρία καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό σεμινάριο, παρουσιάζει τον εαυτό του/της και την υπόλοιπη οργανωτική ομάδα. Κάθε εμπλεκόμενο άτομο εξηγεί τον ρόλο του στο πρόγραμμα και για ποια θέματα μπορούν να τους προσεγγίσουν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου.

II. Παιχνίδι ονομάτων με κουβάρι νήματος (20 λεπτά)

Μετά την εισαγωγή και το καλωσόρισμα, ο εκπαιδευτής προσκαλεί τους συμμετέχοντες να παίξουν ένα παιχνίδι ονομάτων για να αρχίσουν να γνωρίζονται μεταξύ τους. Ο εκπαιδευτής τοποθετεί την ομάδα σε κύκλο και ένα άτομο ξεκινά λέγοντας το όνομά του/της και κάτι που του/της αρέσει. Στη συνέχεια, κρατώντας την άκρη του νήματος, πετάει το κουβάρι σε ένα άλλο άτομο στον κύκλο. Αυτό το άτομο με τη σειρά του λέει το όνομά του και ένα πράγμα που του αρέσει και πετάει το κουβάρι σε κάποιον άλλο που δεν το έχει πάρει ακόμη. Αυτό συνεχίζεται έως ότου όλοι στον κύκλο πιάσουν το κουβάρι μία φορά. Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, δημιουργείται ένας ιστός που συνδέει όλους τους συμμετέχοντες.

Πιθανή παραλλαγή: για να αυξηθεί το επίπεδο δυσκολίας, στην αρχή του παιχνιδιού ο εκπαιδευτής λέει στους συμμετέχοντες ότι ο γενικός στόχος είναι να περάσουν το νήμα σε όλους στον κύκλο χωρίς να τους πέσει στο πάτωμα. Εάν πέσει το κουβάρι, η ομάδα ξεκινά από την αρχή μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος χωρίς να πέσει.

III. Πληροφορίες για το έργο και παρουσίαση της ημερήσιας διάταξης (20 λεπτά)

Ο συντονιστής του έργου, μαζί με την ομάδα οργάνωσης/κατάρτισης, αφιερώνει αυτό το μέρος στην ανταλλαγή βασικών πληροφοριών σχετικά με το έργο και το σκεπτικό για την εκπόνησή του. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το αναλυτικό πρόγραμμα του σεμιναρίου και τα θέματα που θα καλυφθούν τις επόμενες ημέρες.

IV. Προσδοκίες, ανησυχίες και συνεισφορές (30 λεπτά)

Οι εκπαιδευτές δίνουν σε κάθε συμμετέχοντα ένα σετ διαφορετικών χρωμάτων αυτοκόλλητων σημειώσεων: ένα πράσινο, ένα μπλε και ένα κίτρινο. Στα επόμενα 15 λεπτά, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που δόθηκαν για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και να καταγράψουν τις προσδοκίες, τις πιθανές ανησυχίες τους και τη δική τους συνεισφορά ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

- Χρησιμοποιήστε το μπλε χαρτί για να γράψετε τις προσδοκίες σας από το εκπαιδευτικό σεμινάριο.
- Χρησιμοποιήστε το κίτρινο χαρτί για να γράψετε τους φόβους σας – στοιχεία που μπορεί να περιορίσουν την ποιότητα της εργασίας, την ενέργεια και την ισότιμη συμμετοχή στο πρόγραμμα.
- Χρησιμοποιήστε τα πράσινα αυτοκόλλητα για να γράψετε πώς μπορείτε να συνεισφέρετε στις συνεδρίες του προγράμματος και στις ομαδικές δραστηριότητες εκτός των συνεδριών εργασίας.

Όλοι οι συμμετέχοντες κολλούν τα αυτοκόλλητα τους στους αντίστοιχους πίνακες με τους τίτλους Προσδοκίες, Φόβοι και Συνεισφορές. Αφού τελειώσουν όλοι, οι εκπαιδευτές εξετάζουν τις απαντήσεις και τις τοποθετούν στους πίνακες ομαδοποιημένες. Τα χαρτιά του flipchart που χρησιμοποιήθηκαν θα πρέπει να κρεμαστούν σε εμφανές σημείο στο χώρο του σεμιναρίου.

V. Δραστηριότητα συγκρότησης ομάδας: Δραστηριότητα με δεμένα μάτια (30 λεπτά)





Η επόμενη δραστηριότητα στοχεύει στην περαιτέρω προώθηση της γνωριμίας και της διαδικασίας συγκρότησης της ομάδας. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη δραστηριότητα «τετράγωνο στα τυφλά» και εξηγεί ότι είναι μια δραστηριότητα που απαιτεί αποτελεσματική λεκτική επικοινωνία. Ο στόχος είναι να πάρετε ένα σχοινί και να το τοποθετήσετε στο έδαφος με τέτοιο τρόπο ώστε να σχηματιστεί ένα τέλειο τετράγωνο. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να έχουν δεμένα τα μάτια τους με ένα μαντήλι. Ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε συμμετέχοντα ένα μαντήλι ή κάτι αντίστοιχο και τοποθετεί τους συμμετέχοντες στην περιοχή όπου θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα. Στη συνέχεια ζητείται από τους συμμετέχοντες να κατεβάσουν το μαντήλι και να σκεπάσουν τα μάτια τους και μετά να γυρίσουν γύρω από τον εαυτό τους αρκετές φορές, ώστε να αποπροσανατολιστούν, μέχρι ο εκπαιδευτής να τους πει να σταματήσουν. Ο εκπαιδευτής τοποθετεί σιωπηλά το κουλουριασμένο σχοινί σε κοντινή απόσταση από έναν από τους συμμετέχοντες και εξηγεί ότι το σχοινί είναι τοποθετημένο στο πάτωμα και ότι πρέπει να εντοπίσουν το σχοινί και να συνεργαστούν για να το τοποθετήσουν σε σχήμα τέλειου τετραγώνου στο πάτωμα.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι έτοιμος να επέμβει εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες κινδυνεύσει. Ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να ενημερώσει ότι έχει ολοκληρώσει το έργο της. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής τους ζητά να αφαιρέσουν τα μαντήλια από τα μάτια τους. Ο εκπαιδευτής συγχαίρει τους συμμετέχοντες για την επιτυχία τους ή ρωτά τι θα μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά εάν υπάρχει ακόμα περιθώριο βελτίωσης. Εάν είναι απαραίτητο, ο εκπαιδευτής δίνει στην ομάδα μια δεύτερη ευκαιρία να ολοκληρώσει την πρόκληση.

VI. Απολογισμός (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής προσκαλεί τους συμμετέχοντες στην ολομέλεια για τη φάση της ενημέρωσης. Στην ολομέλεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν και να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους στη δραστηριότητα «τετράγωνο στα τυφλά» και προηγούμενες δραστηριότητες. Πιθανές ερωτήσεις στο πλαίσιο του απολογισμού περιλαμβάνουν:

- Πόσο δύσκολο/εύκολο σας φάνηκε το παιχνίδι για να μάθετε ο ένας τα ονόματα του άλλου; Θυμάστε όλα τα ονόματα τώρα;
- Ποια δραστηριότητα σας άρεσε περισσότερο κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας και γιατί;
- Πόσο δύσκολη/εύκολη ήταν η δραστηριότητα «τετράγωνο στα τυφλά»; Πώς νιώσατε όταν σας ζητήθηκε να κάνετε τη δραστηριότητα με δεμένα τα μάτια; Πώς λειτουργήσατε ως ομάδα με ανθρώπους που δεν γνωρίζετε καλά;
- Η ομάδα σας είχε αρχηγό ή πώς οργανώσατε τον καταμερισμό καθηκόντων;
- Συμπεριλάβατε όλους στην ολοκλήρωση των εργασιών; Τι σας βοήθησε να ολοκληρώσετε την εργασία;
- Εάν επαναλαμβάνατε τη δραστηριότητα, θα αλλάζατε κάτι; Αν ναι, τι;
- Είναι σαφείς για εσάς όλες οι παρεχόμενες πληροφορίες που σχετίζονται με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα;

Υλικά που θα χρειαστούν: Χαρτί flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις σε 3 χρώματα, χαρτιά A4, μολύβια και στυλό, φορητός υπολογιστής, προβολέας, ηχεία για μουσική, ένα ή περισσότερα σχοινιά (περίπου 10 μέτρων το καθένα) και μαντήλια για τα μάτια.

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν αυτή τη συνεδρία:

- Συνιστάται ο εκπαιδευτής να έχει ελαφρά μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας «Προσδοκίες, ανησυχίες και συνεισφορές», ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους σε μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα.
- Για τη δραστηριότητα «τετράγωνο στα τυφλά», πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ελέγξει ότι ο χώρος που σκοπεύει να χρησιμοποιήσει είναι ασφαλής, δηλαδή επίπεδος, χωρίς έπιπλα ή εύθραυστα αντικείμενα. Επίσης, εάν το μέγεθος της ομάδας υπερβαίνει τους 12 συμμετέχοντες, σκεφτείτε να κάνετε τη δραστηριότητα ταυτόχρονα σε μικρότερες ομάδες. Σε αυτή την περίπτωση, θα χρειαστούν περισσότερα σχοινιά. Για τη





σωστή διεξαγωγή της δραστηριότητας, είναι επίσης σημαντικό να προετοιμάσετε ένα σχοινί επαρκούς μήκους, ιδανικά 10 μέτρων, και να φροντίσετε να έχετε μαντήλια για τα μάτια για όλα τα μέλη της ομάδας.





1.2 Διαφορετικοί τύποι σωματικών και νοητικών αναπηριών και οι αντίστοιχες κοινωνικές και μαθησιακές ανάγκες

Τίτλος συνεδρίας: Διαφορετικοί τύποι σωματικών και νοητικών αναπηριών και οι αντίστοιχες κοινωνικές και μαθησιακές ανάγκες

Διάρκεια: 180 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Η κατανόηση και η αντιμετώπιση των διαφορετικών αναγκών των ατόμων με αναπηρία είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς. Η Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία⁹ δίνει έμφαση στην προώθηση και αναγνώριση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων για όλους, ανεξαρτήτως αναπηρίας. Σύμφωνα με το βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο που εγκρίθηκε από τον ΠΟΥ¹⁰, η αναπηρία είναι αποτέλεσμα της «δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συνθηκών υγείας (ασθένειες, διαταραχές, τραυματισμοί, τραύματα, κ.λπ.) και άλλων ρυθμιστικών παραγόντων του ευρύτερου κοινωνικο-οικονομικού πλαισίου». Επομένως, εάν αρθούν τα εμπόδια που εμποδίζουν τη συμμετοχή τους στην κοινωνία, τα άτομα με αναπηρίες γίνονται, όπως όλοι οι άλλοι, πολίτες με δεξιότητες και ικανότητες βελτίωσης. Αυτή η συνεδρία στοχεύει στο να παρέχει πληροφορίες για διάφορους τύπους αναπηριών, τον αντίκτυπό τους στις κοινωνικές και μαθησιακές ανάγκες και στρατηγικές για την προώθηση της συμμετοχικότητας και συμπερίληψης.

Σκοπός της συνεδρίας: Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις διαφορετικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία και τη σημασία της δημιουργίας περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς που υποστηρίζουν τις κοινωνικές και μαθησιακές τους ανάγκες.

Στόχοι:

- Προσδιορισμός διαφορετικών τύπων αναπηριών και οι κοινωνικές τους συνέπειες.
- Ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.
- Εξακρίβωση κοινωνικών και μαθησιακών ειδικών αναγκών για διάφορους τύπους αναπηριών.
- Εξερεύνηση στρατηγικών για την προώθηση της συμμετοχικότητας και την υποστήριξη ατόμων με αναπηρίες.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Ενσυναίσθηση και κατανόηση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Συνεργατική επίλυση προβλημάτων
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Κριτική σκέψη και ανάλυση
- Πολυπολιτισμική προσέγγιση

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Δουλέψτε σε ζευγάρια
- Εργασία σε μικρές ομάδες

⁹ Ηνωμένα Έθνη. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3.

¹⁰ World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>





- Παρουσιάσεις
- Θεωρητική εισαγωγή.

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή στη συνεδρία και το θέμα (20 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τους στόχους και το πλαίσιο της συνεδρίας, παρέχοντας μια θεωρητική επισκόπηση της αναπηρίας σύμφωνα με το βιο-ψυχοκοινωνικό μοντέλο και τη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία. Ορίζονται οι διαφορετικοί τύποι αναπηριών, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ των ατομικών αναπηριών και των κοινωνικό-περιβαλλοντικών φραγμών.

II. Τι πιστεύεις ότι δεν θα μπορούσες να κάνεις αν ήσουν τυφλός; (20 λεπτά)

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στην ερώτηση «τι πιστεύεις ότι δεν θα μπορούσες να κάνεις αν ήσουν τυφλός;». Με τη σειρά του, κάθε συμμετέχων απαντά στην ερώτηση. Στη συνέχεια ακολουθεί σύντομη συζήτηση. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τη συζήτηση εξηγώντας ότι τα άτομα με προβλήματα όρασης, με την κατάλληλη υποστήριξη και εκπαίδευση, μπορούν να εκτελέσουν χωρίς καμιά βοήθεια μια μεγάλη γκάμα δραστηριοτήτων. Ως παράδειγμα, ο εκπαιδευτής μπορεί να παρουσιάσει την ιστορία του John Bramblitt ¹¹:

Ο John Bramblitt είναι Αμερικανός εικαστικός καλλιτέχνης με προβλήματα όρασης. Έχασε την όρασή του το 2011 λόγω επιληψίας και έκτοτε θεωρείται «λειτουργικά τυφλός», πράγμα που σημαίνει ότι τα μάτια μπορούν να διακρίνουν μόνο το φως του ήλιου από το σκοτάδι. Μετά από μια πολύ δύσκολη περίοδο, κατά την οποία βυθίστηκε σε βαθιά κατάθλιψη, συνέβη κάτι εκπληκτικό: ανακάλυψε τη ζωγραφική. Έμαθε να ξεχωρίζει τα χρώματα νιώθοντας τις υφές τους με τα δάχτυλά του. Δίδασκε τον εαυτό του πώς να ζωγραφίζει χρησιμοποιώντας αυτό που ονομάζεται οραματισμός μέσω αφής (haptic visualisation), που του δίνει τη δυνατότητα να «βλέπει» τα θέματά του μέσω της αφής.



Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να βιώσουν από πρώτο χέρι τι σημαίνει να έχεις προβλήματα όρασης.

III. Εργασία σε ζευγάρια – Δραστηριότητα «Εμπειρία Προσομοίωσης Τύφλωσης» (50 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε ζευγάρια, με το ένα άτομο να ενεργεί ως οδηγός και το άλλο να βιώνει προσομοιωμένη τύφλωση. Ο συμμετέχων με δεμένα μάτια χρησιμοποιεί ένα μπαστούνι για να βρει το δρόμο του ενώ ο οδηγός βοηθά και παρέχει οδηγίες. Μέσω αυτής της πρακτικής δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες αποκτούν μια εικόνα για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα

¹¹<https://bramblitt.com/pages/about-us>





άτομα με προβλήματα όρασης και τη σημασία της βοήθειας και της ευαισθητοποίησης για απρόσκοπτη πρόσβαση στο δομημένο περιβάλλον.

Σε περίπτωση έλλειψης μπαστουινού ή εάν ο χώρος είναι περιορισμένος, μια εναλλακτική δραστηριότητα που μπορεί να προταθεί στους συμμετέχοντες είναι το «Το ναρκοπέδιο».¹² Ένα εικονικό ναρκοπέδιο ετοιμάζεται σε ένα μεγάλο άδειο δωμάτιο, τοποθετώντας στο πάτωμα αρκετές μπάλες από εφημερίδα. Μετά από αυτό, σχηματίζονται ζευγάρια: ένα άτομο έχει δεμένα τα μάτια και το άλλο άτομο δίνει ακριβείς οδηγίες για να διασχίσει το δωμάτιο χωρίς να πατήσει πάνω στις νάρκες. Μόλις περάσουν μέσα από το «ναρκοπέδιο», το ζευγάρι αλλάζει ρόλους και διασχίζουν το δωμάτιο προς την αντίθετη κατεύθυνση.

IV. Απολογισμός (20 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες αξιολογούν την εμπειρία τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας «Εμπειρία Προσομοίωσης Τύφλωσης». Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πώς ένιωσαν και τι είδους συνεργασία δημιουργήθηκε μέσα στα ζευγάρια. Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στις προκύπτουσες αδυναμίες και δυνατά σημεία που ανακαλύφθηκαν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας και της σημασίας της συνεργασίας και υποστήριξης ΑμεΑ στην καθημερινή ζωή. Ιδιαίτερα ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των αναγκών των ατόμων με προβλήματα όρασης.

V. Ομαδική συζήτηση για τις μαθησιακές και κοινωνικές ανάγκες (40 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τρεις ομάδες, η καθεμία επικεντρώνεται σε μια συγκεκριμένη κατηγορία αναπηρίας: σωματική, νοητική και αισθητηριακή. Οι ομάδες συζητούν τις ιδιαίτερες μαθησιακές και κοινωνικές ανάγκες που σχετίζονται με τον τύπο αναπηρίας που εξετάζουν, λαμβάνοντας υπόψη τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τα κοινωνικά στερεότυπα. Ο εκπαιδευτής κινείται μεταξύ των ομάδων και, εάν είναι απαραίτητο, καθοδηγεί τις συζητήσεις για να εντοπίσει τις κύριες προκλήσεις και τις πιθανές λύσεις.

VI. Παρουσιάσεις και συζήτηση (50 λεπτά):

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της, επισημαίνοντας τις βασικές μαθησιακές και κοινωνικές ανάγκες που έχουν εντοπιστεί για τον αντίστοιχο τύπο αναπηρίας. Οι παρουσιάσεις ακολουθούνται από σύντομες συνεδρίες ερωταπαντήσεων για την ενθάρρυνση περαιτέρω διαλόγου και διευκρινήσεων.

Απαιτούμενα Υλικά: Μαντήλια για τα μάτια, μπαστούνια ή – σε περίπτωση επιλογής του παιχνιδιού «ναρκοπέδιο» – εφημερίδες, χαρτιά και μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3. [Link](#)
- World Health Organization. (2001). International Classification of Functioning, Disability and Health: ICF. [Link](#)
- Example of the Land Mine Game: <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>
- Official website of John Bramblitt: <https://bramblitt.com/>

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν αυτή τη συνεδρία:

- Χρησιμοποιήστε τη Διεθνή Ταξινόμηση Λειτουργικότητας, Αναπηρίας και Υγείας (ICF) του ΠΟΥ και τη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία ως βασικές αναφορές.

¹²<https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>





- Οι διαμεσολαβητές θα πρέπει να παρέχουν σαφείς οδηγίες και υποστήριξη κατά τη διάρκεια των βιωματικών δραστηριοτήτων.
- Ενθαρρύνετε το ανοιχτό μυαλό και την ενεργό συμμετοχή για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης.





1.3 Ιδιαίτερα στοιχεία στην εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες

Τίτλος συνεδρίας: Ιδιαίτερα στοιχεία στην εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες

Διάρκεια: 150 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Η εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες απαιτεί μια λεπτή κατανόηση των ατομικών αναγκών και αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας. Αυτή η συνεδρία στοχεύει να παρέχει στους συμμετέχοντες θεωρητικές γνώσεις και πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της εργασίας τους με αυτήν την ομάδα-στόχο. Δίνοντας έμφαση στη σημασία του να γνωρίζουμε τον καθένα ξεχωριστά και να υιοθετούμε διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τρόπους για να δημιουργήσουν ουσιαστικές επαφές και να προωθήσουν μια ολιστική προσέγγιση. Μέσα από θεωρητικές γνώσεις, ασκήσεις και διαδραστικές συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του πώς να δημιουργήσουν περιβάλλοντα μάθησης χωρίς αποκλεισμούς που καλύπτουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των νέων με νοητικές αναπηρίες.

Σκοπός της συνεδρίας: Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τα εργαλεία για την αποτελεσματική υποστήριξη της ολιστικής ανάπτυξης των νέων με νοητικές αναπηρίες, εστιάζοντας στη σημασία των εξατομικευμένων προσεγγίσεων και μεθόδων μάθησης.

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τη σημασία των ολοκληρωμένων αξιολογήσεων στην εργασία με νέους με νοητικές αναπηρίες.
- Να διερευνηθούν διάφοροι μέθοδοι μάθησης και οι επιπτώσεις τους στην υποστήριξη των νέων με νοητικές αναπηρίες.
- Να συζητηθεί ο ρόλος της άτυπης εκπαίδευσης στην προώθηση της ολιστικής ανάπτυξης και της κοινωνικής ένταξης των νέων με νοητικές αναπηρίες.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Ομαδική προσέγγιση
- Παρουσίαση εαυτού
- Προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή ικανότητα
- Ικανότητα γραφής και ανάγνωσης
- Ευαισθησία σε πολιτιστικές ιδιαιτερότητες και ικανότητα έκφρασης
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Δημιουργικότητα και καινοτομία

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Θεωρητική εισαγωγή
- Ατομική εργασία
- Χαρτογράφηση ιδεών
- Μοίρασμα ιδεών και προτάσεων στην ολομέλεια
- Συζήτηση

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή και Θεωρητική Προσέγγιση (30 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής ξεκινά με μια επισκόπηση των στόχων της συνεδρίας και εισάγει τη σημασία της κατανόησης του κάθε ενός ξεχωριστά εκ των νέων με νοητικές αναπηρίες. Παρέχονται θεωρητικές





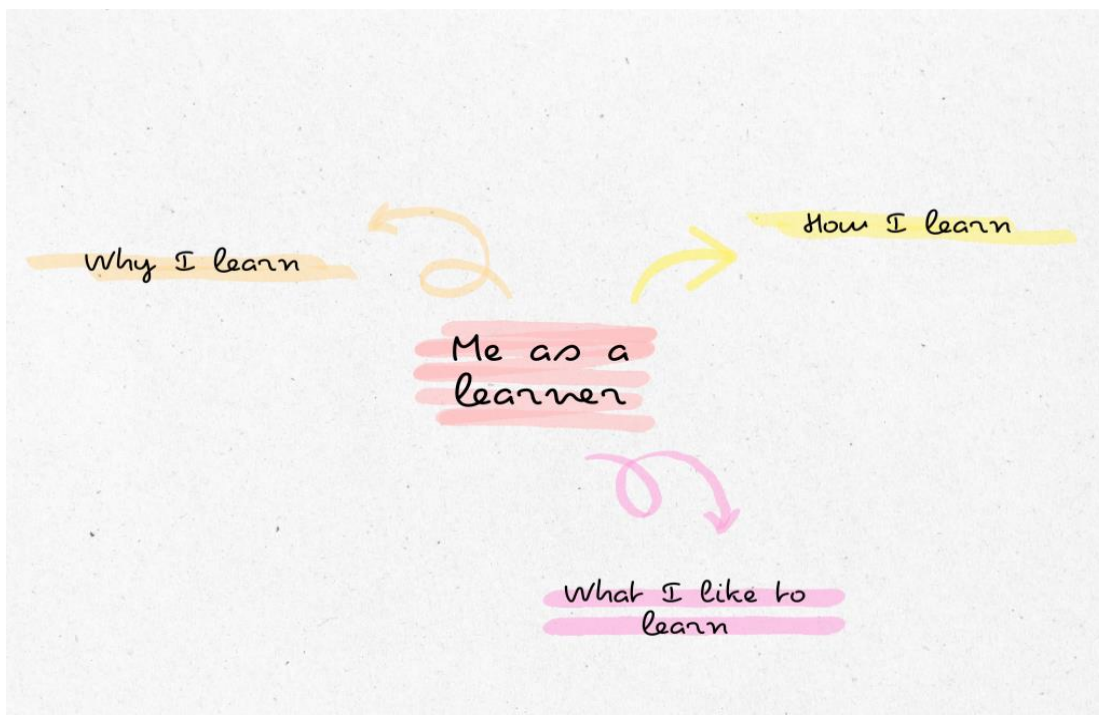
προσεγγίσεις σχετικά με την ανάγκη για ολοκληρωμένες αξιολογήσεις (όπως το SIS¹³ και το Vineland) των συνολικών προσαρμοστικών, σχεσιακών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των ατόμων με νοητικές αναπηρίες.¹⁴ Επιπλέον, ο εκπαιδευτής υπογραμμίζει ότι τέτοιες ολοκληρωμένες αξιολογήσεις θα πρέπει να διεξάγονται είτε με το άτομο μεμονωμένα ή με την οικογένειά του, ώστε να παρέχεται αποτελεσματική και εξατομικευμένη υποστήριξη. Μετά την εισαγωγή, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια σύντομη συζήτηση για να μοιραστούν τις ιδέες και τις εμπειρίες τους σχετικά με το θέμα.

II. Ατομική εργασία: Χαρτογράφηση του τρόπου μάθησης με κολάζ (40 λεπτά)

Η συνεδρία ξεκινά με μια σύντομη άσκηση στοχασμού. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν 30-40 λεπτά για να εξετάσουν τη προσωπική τους μέθοδο μάθησης, χρησιμοποιώντας ως εργαλείο έναν νοητικό χάρτη. Ο εκπαιδευτής παρέχει ένα παράδειγμα νοητικού χάρτη – δεξ Εικόνα 1 πιο κάτω «Εγώ ο μαθητής» – και οι συμμετέχοντες καλούνται να φτιάξουν τους δικούς τους νοητικούς χάρτες. Αυτοί οι νοητικοί χάρτες θα πρέπει να έχουν τη μορφή κολάζ, χρησιμοποιώντας εικόνες και κείμενα από περιοδικά για να απεικονίζουν τα δυνατά σημεία, τις αξίες, τα κίνητρα για μάθηση, τα πάθη και τα ιδιαίτερα τους χαρακτηριστικά.

Ο συντονιστής τονίζει τρία βασικά σημεία για προβληματισμό:

- Γιατί μαθαίνω; Τι με παρακινεί να μάθω;
- Πώς μαθαίνω; Πώς προτιμώ να μαθαίνω;
- Τι μου αρέσει να μαθαίνω; Τι ωθεί το πάθος μου για μάθηση;



Εικόνα 1: «Εγώ ο μαθητής»

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν μια εικόνα ως κεντρική ιδέα του χάρτη του μυαλού τους. Ως υλικό παρέχονται παλιές εφημερίδες και περιοδικά. Σε αντίθεση με την

¹³ Supports Intensity Scale (SIS) Επίσημη ιστοσελίδα : <https://www.aaid.org/sis>

¹⁴ An example of a comprehensive Vineland report is available here: <https://www.pearsonclinical.co.uk/content/dam/school/global/clinical/uk-clinical/files/vineland3-comprehensive-interview-form-sample-report.pdf>





παραδοσιακή καταγραφή σημειώσεων, η χαρτογράφηση του νου δομεί τις πληροφορίες με τρόπο που αντικατοπτρίζει τις φυσικές διαδικασίες του εγκεφάλου, εμπλέκοντας τις γνωστικές λειτουργίες με πιο βαθύ τρόπο, συνδυάζοντας αναλυτικά και καλλιτεχνικά στοιχεία.

III. Παρουσίαση στην ολομέλεια (40 λεπτά)

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, κάθε συμμετέχων μοιράζεται τον νοητικό χάρτη του που κατασκεύασε με τη μέθοδο του κολάζ με την υπόλοιπη ομάδα, προκαλώντας τον προβληματισμό όχι μόνο για το δικό του ταξίδι μάθησης αλλά και για τη σημασία του να ενστερνίζεται διαφορετικά στυλ μάθησης. Μετά από κάθε παρουσίαση, λαμβάνει χώρα μια σύντομη συνεδρία ερωταπαντήσεων, τηρώντας τον προγραμματισμένο χρόνο της συνεδρίας.

IV. Συζήτηση (40 λεπτά)

Έχοντας αναλογιστεί τη σημασία της κατανόησης και της διερεύνησης διαφορετικών στυλ μάθησης, ο εκπαιδευτής διευθύνει μια συζήτηση σχετικά με τις έννοιες της άτυπης εκπαίδευσης για την προώθηση της μάθησης σε νέους με νοητικές αναπηρίες. Οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στην έννοια της άτυπης εκπαίδευσης και στο ρόλο της στην ολιστική ανάπτυξη της ομάδας στόχου. Στη συζήτηση δίνονται παραδείγματα και εξηγήσεις πώς η ενασχόληση με την τέχνη, τον αθλητισμό, τη μουσική και το κινηματογράφο μπορούν να χρησιμεύσουν ως ισχυρά διαδραστικά εργαλεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την κοινωνική ένταξη.

Υλικά που χρειάζονται: χαρτιά A4 και A3, παλιές εφημερίδες και περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα χαρτιού, μαρκαδόροι, στυλό.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- Supports Intensity Scale (SIS) official website: <https://www.aaid.org/sis>
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). Vineland-II Adaptive Behavior Scales: Survey Forms Manual. Circle Pines, MN: AGS Publishing
- Community-University Partnership for the Study of Children, Youth, and Families (2011). Review of the Vineland Adaptive Behavior Scales-Second Edition (Vineland-II). Edmonton, Alberta, Canada. [Link](#)

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν αυτή τη συνεδρία:

- Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν δημιουργικά την άσκηση χαρτογράφησης μυαλού με κολάζ, χρησιμοποιώντας τόσο εικόνες όσο και κείμενο για να αναπαραστήσουν το μαθησιακό τους ταξίδι.
- Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες και τις ιδέες τους, αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία των απόψεων εντός της ομάδας.
- Συνιστάται ο εκπαιδευτής να έχει μια ελαφρά μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους σε μια χαλαρωτική ατμόσφαιρα.





1.4 Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης – ο ρόλος εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας σε δραστηριότητες αναψυχής

Τίτλος συνεδρίας: Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης – ο ρόλος εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας σε δραστηριότητες αναψυχής

Διάρκεια : 180 λεπτά

Γενικά στοιχεία : Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας είναι επαγγελματίες που υποστηρίζουν νέους στην προσωπική, κοινωνική και εκπαιδευτική τους ανάπτυξη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου σε ένα άτυπο περιβάλλον χρησιμοποιώντας μη τυπική εκπαιδευτική μεθοδολογία. Ο πρωταρχικός ρόλος των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας είναι να διευκολύνουν την πολύπλευρη μάθηση των νέων, να τους παρακινήσουν και να τους υποστηρίξουν ώστε να γίνουν αυτόνομα, ενεργά και υπεύθυνα άτομα και πολίτες.¹⁵ Το βασικό στοιχείο της εργασίας με νέους έγκειται στη διασφάλιση της ουσιαστικής συμμετοχής για όλους ανεξαρτήτως του επιπέδου ικανότητας. Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη ψυχαγωγικών και άλλων δραστηριοτήτων, αυτό συνεπάγεται ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζουν τις μεθόδους και εργαλεία που έχουν στη διάθεση τους ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων. Μια προσέγγιση που δίνει έμφαση στις ατομικές δυνατότητες και ανάγκες και που περιλαμβάνει την ενεργό συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία είναι απαιτούμενο ώστε οι επαγγελματίες να μπορέσουν να σχεδιάσουν ένα προσαρμοσμένο σχέδιο για κάθε συμμετέχοντα, προωθώντας έτσι κοινή εμπειρία για όλους.

Σκοπός της συνεδρίας : Να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αναπτύξουν δεξιότητες για τη δημιουργία προγραμμάτων αναψυχής χωρίς αποκλεισμούς για νέους με αναπηρίες, ενθαρρύνοντας παράλληλα τη συνεργασία και τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.

Στόχοι:

- Αξιολόγηση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των νέων να συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Αναγνώριση της σημασίας του ελεύθερου χρόνου, του χορού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων για άτομα με αναπηρία.
- Προώθηση της ανεξαρτησίας, της επιλογής και της ένταξης.
- Μεταφορά τεχνογνωσίας στο σχεδιασμό και εκτέλεση προγραμμάτων ψυχαγωγίας χωρίς αποκλεισμούς για νέους με διαφορετικές ικανότητες.
- Ενίσχυση της συμμετοχής νέων με διαφορετικές ικανότητες στον προγραμματισμό δραστηριοτήτων και τη δημιουργία δράσεων χωρίς αποκλεισμούς.

Ικανότητες προς ανάπτυξη :

- Συνεργασία και ομαδική εργασία
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Ικανότητα προσαρμογής
- Επίλυση προβλημάτων
- Κατανόηση της διαφορετικότητας και της ένταξης

Μεθοδολογία και μέθοδοι :

¹⁵ <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>, page 8





- Εργασία σε μικρές ομάδες
- Παρουσιάσεις
- Συζήτηση

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή στη συνεδρία (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει μια επισκόπηση των στόχων της συνεδρίας – δράσεις αναψυχής, χορός και υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς ως ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της σωματικής υγείας και της συναισθηματικής ευεξίας μεταξύ ατόμων με διαφορετικές ικανότητες. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία αυτών των περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς. Αυτή η συνεδρία στοχεύει να εξοπλίσει τους εργαζόμενους με νέους με τις απαραίτητες δεξιότητες, γνώσεις και στρατηγικές για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά συμμετέχοντες όλων των ικανοτήτων σε δραστηριότητες αναψυχής, χορού και εξωτερικού χώρου.

II. Κατανόηση της διαφορετικότητας (90 λεπτά)

Ομαδική συζήτηση (30 λεπτά) με θέμα: Διαφορετικές ικανότητες και ειδικές ανάγκες σε δραστηριότητες αναψυχής. Κατανόηση του τι σημαίνει ελεύθερος χρόνος, συμμετοχή σε χορό και υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς. Η σημαντικότητα της χωρίς αποκλεισμούς αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων. Τα οφέλη για συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες. Προκλήσεις και εμπόδια στην ένταξη.

Εργαστείτε σε ζευγάρια (15 λεπτά) με θέμα : Παραδείγματα και περιπτώσιολογικές μελέτες που απεικονίζουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι με αναπηρίες στην πρόσβαση σε ευκαιρίες αναψυχής. Ο εκπαιδευτής παρέχει μια σύντομη λίστα διαφορετικών δραστηριοτήτων (έξοδος για χορό, σινεμά, πεζοπορία, κωπηλασία, ράφτινγκ, τοξοβολία, αναρρίχηση κ.λπ.). Οι συμμετέχοντες συζητούν τις προκλήσεις και τις δυνατότητες πρόσβασης σε αυτές τις δραστηριότητες.

Παρουσίαση (45 λεπτά): Όλα τα ζευγάρια συμμετέχουν στην ολομέλεια για μια παρουσίαση της δουλειάς τους. Ο εκπαιδευτής δίνει 3-5 λεπτά για την παρουσίαση σε κάθε ομάδα. Μετά από κάθε παρουσίαση, λαμβάνει χώρα μια σύντομη συνεδρία ερωταπαντήσεων, στο πλαίσιο του προγραμματισμένου χρόνου για αυτό το μέρος της συνεδρίας.

III. Προσαρμοσμένες δραστηριότητες για νέους με αναπηρίες (45 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εισάγει τις αρχές της προσαρμοσμένης δραστηριότητας. Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων για νέους με αναπηρίες περιλαμβάνει αρχές που εμπεριέχουν ένταξη, προσβασιμότητα και συμμετοχή. Μερικές βασικές αρχές είναι:

- *εξατομίκευση* (αναγνωρίστε ότι κάθε νέος με αναπηρία είναι μοναδικός, με διαφορετικά ενδιαφέροντα και ανάγκες. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν σε κάθε άτομο ξεχωριστά).
- *ενδυνάμωση* (ενδυνάμωση των νέων με αναπηρίες να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες στο μέγιστο δυνατό βαθμό, να έχουν ευκαιρίες για επιλογές και έκφραση).
- *συνεργασία* (συμμετοχή νέων με αναπηρία στη διαδικασία προσαρμογής, διαβούλευση με αυτούς, τις οικογένειές τους, τους φροντιστές για να υπάρξει κατανόηση των προτιμήσεων και των απαιτήσεων τους).
- *καθολικός σχεδιασμός* (δημιουργία δραστηριοτήτων και περιβαλλόντων που είναι προσβάσιμα σε όλους, ανεξαρτήτως ικανότητας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τροποποίηση εξοπλισμού, χώρων ή οδηγιών για τη διασφάλιση της συμμετοχής).
- *συμπερίληψη* (διασφάλιση ότι οι προσαρμοσμένες δραστηριότητες ενθαρρύνουν την αίσθηση του ανήκειν και της συμμετοχής σε όλους τους συμμετέχοντες).
- *ευελιξία* (να είστε ευέλικτοι στην προσέγγισή σας, να είστε ανοιχτοί στη δοκιμή διαφορετικών στρατηγικών και τροποποιήσεων για να βρείτε αυτό που λειτουργεί καλύτερα για κάθε άτομο ξεχωριστά).





- **ασφάλεια** (δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων κατά την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, κάντε τις απαραίτητες τροποποιήσεις για να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους και να διασφαλίσετε ότι οι νέοι με αναπηρίες μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια).

Εργασία σε μικρές ομάδες: σε κάθε ομάδα ανατίθεται μία από τις αρχές προσαρμογής που αναφέρονται παραπάνω, προσπαθώντας να βρει πρακτικά παραδείγματα για εφαρμογή.

IV. Συμπεράσματα και προβληματισμοί (30 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει:

- Τι έμαθα
- Ποιους τομείς μπορώ να αναπτύξω
- Αξιολόγηση (προτάσεις, σχόλια)

Υλικά που απαιτούνται: χαρτιά A4 και A3, χαρτιά flipchart, αυτοκόλλητα χαρτιά, μολύβια και στυλό, μαρκαδόροι

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- R. Bailey, R. Sweeney: Principles and strategies of inclusive physical activity: a European Delphi study (2022)
- T. Basarab, J. O'Donovan: Youth work essentials (2020): <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν αυτή τη συνεδρία:

- Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να τονίσει τη σημασία της ενεργού συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία στη διαδικασία προσαρμογής των δραστηριοτήτων. Οι ασκούμενοι καλούνται να προχωρήσουν πέρα από μια νοοτροπία που επικεντρώνεται στο έλλειμμα και τις αδυναμίες. Αντ' αυτού θα πρέπει να αναγνωρίζουν και να βασίζονται στις ιδιαίτερες ικανότητες και φιλοδοξίες κάθε ατόμου. Η αξιολόγηση του δυναμικού, της συναισθηματικής ισοροπίας και του κοινωνικού πλαισίου αποτελεί τη βάση για το σχεδιασμό δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς, την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών διδασκαλίας και τη δημιουργία υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων προσαρμοσμένων στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.





1.5 Ανάδειξη Ολοκληρωμένων Αθλημάτων: Προσαρμοσμένο Καθιστικό Βόλεϊ

Τίτλος συνεδρίας: Ανάδειξη ολοκληρωμένων αθλημάτων: προσαρμοσμένο καθιστικό βόλεϊ

Διάρκεια: 90/120 λεπτά (προσαρμόσιμο ανάλογα με τη διάρκεια του τελικού αγώνα)

Γενικά στοιχεία:

Ο κόσμος του αθλητισμού ενσωματώνει βασικές αξίες όπως η συνεργασία, η συμμετοχικότητα και η αυτογνωσία. Ο αθλητισμός παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ανάπτυξη των ατόμων με αναπηρία, ενισχύοντας τη σωματική επίγνωση, βελτιώνοντας τον συντονισμό, τη δύναμη, την αντοχή και προάγοντας τον σεβασμό των κανόνων. Ο ολοκληρωμένος αθλητισμός είναι ένας συνδυασμός ψυχαγωγικών και κινητικών δραστηριοτήτων, που προσφέρουν ευκαιρίες για την ενεργό συμμετοχή όλων με και χωρίς αναπηρία. Ο ολοκληρωμένος αθλητισμός, ευθυγραμμιζόμενος με τις αρχές της εκπαίδευσης και της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς, παρέχει μια μοναδική ευκαιρία σε όλους τους παίκτες να εκφραστούν και να αναπτύξουν δεξιότητες μέσα στο παιχνίδι. Σε αυτή τη συνεδρία, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να βιώσουν από πρώτο χέρι μια ολοκληρωμένη και προσαρμοσμένη εκδοχή ενός αγώνα βόλεϊ και θα μάθουν πώς τα αθλήματα μπορούν να προσαρμοστούν, χωρίς να αλλάξουν τον κύριο στόχο τους, ώστε να γίνουν ανοικτά για συμμετοχή όλων.

Ειδικές σκέψεις για αυτήν τη συνεδρία:

- Η δραστηριότητα που παρέχεται σε αυτή τη συνεδρία είναι κατάλληλη για νέους χωρίς αναπηρία και για νέους με σωματικές ή/και νοητικές αναπηρίες, εάν είναι σε θέση να χειριστούν μια μπάλα.
- Στην περίπτωση νεαρών ατόμων που δυσκολεύονται να πιάσουν και να χειριστούν μια μπάλα, σε ορισμένα αθλήματα, όπως το Baskin¹⁶ ή το bocce, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πολλαπλών τύπων μπάλες που επιτρέπει το κράτημα.
- Εάν υπάρχουν νέοι που δεν μπορούν να ελιγθούν με μια μπάλα ή με προβλήματα όρασης, θα μπορούσαν να εμπλακούν εξίσου ως «Υποστηρικτές». Αυτοί οι νέοι, μαζί με κάποιους άλλους συμμετέχοντες, θα χωριστούν σε δύο ομάδες. Το καθήκον τους είναι να εφεύρουν ένα ή περισσότερα τραγούδια υποστήριξης και να τα τραγουδήσουν, συνοδεύοντάς τα με κάποιες κινήσεις. Αυτή η αθλητική δραστηριότητα είναι ανοιχτή σε ένα μεγάλο εύρος πιθανών συμμετεχόντων, αλλά όταν υπάρχουν ορισμένα συγκεκριμένα φυσικά εμπόδια που δεν μπορούν να ξεπεραστούν, οι εργαζόμενοι με νέους και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι δημιουργικοί για να διερευνήσουν νέες ευκαιρίες και δυνατότητες.

Σκοπός της συνεδρίας: Η ενδυνάμωση των συμμετεχόντων με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την οργάνωση προγραμμάτων αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς για νέους με και χωρίς αναπηρία, μαθαίνοντας τα κύρια θεωρητικά χαρακτηριστικά του Ολοκληρωμένου Αθλητισμού και αποκτώντας άμεση πρακτική εμπειρία.

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τις δυσκολίες που προκύπτουν από τη χρήση αποκλειστικά και μόνο των χειρών.
- Να κατανοήσουν τις αναξιοποίητες δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό.
- Να αποκτήσουν συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις σχετικά με το παιχνίδι του καθιστού βόλεϊ.

¹⁶ <https://www.baskin.it/>





- Να αποκτήσουν συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις για να αναπτύξουν μια καλή στρατηγική παιχνιδιού.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Ομαδική εργασία
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων
- Θετική στάση για αθλήματα/σωματικές δραστηριότητες.
- Ικανότητες για την ένταξη και αποδοχή των άλλων και την εκτίμηση της συνεισφοράς τους ως έχουν.

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

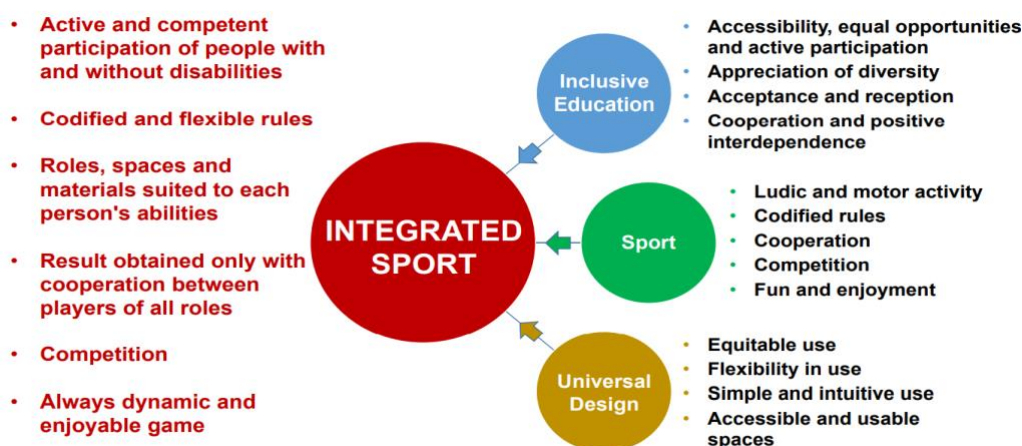
- Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα
- Εκπαίδευση προσανατολισμένη στο στόχο
- Τελικός αγώνας μεταξύ 2 ομάδων

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή – θεωρητική εισαγωγή (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εισάγει την έννοια του «Ολοκληρωμένου Αθλητισμού»¹⁷. Ο ολοκληρωμένος αθλητισμός αποτελείται από κωδικοποιημένες ψυχαγωγικές και κινητικές καταστάσεις που παρουσιάζονται τόσο σε συνεργατική όσο και σε ανταγωνιστική μορφή. Δίνει τη δυνατότητα σε άτομα, ανεξαρτήτως αναπηρίας, φύλου ή ηλικίας, να συμμετέχουν ενεργά. Μέσα από τη χρήση προσαρμοσμένων ρόλων, χώρων και υλικών, ο Ολοκληρωμένος Αθλητισμός διευκολύνει την ενεργό ένταξη όλων των ατόμων, ενισχύοντας τη διαφορετικότητα και μεγιστοποιώντας την έκφραση των δεξιοτήτων και των δυνατοτήτων τους. Ένα ελεγχόμενο πλαίσιο διασφαλίζει τη δίκαιη συμμετοχή, που περιλαμβάνει διαφορετικούς ρόλους παιχνιδιού με συγκεκριμένες ενέργειες, ανάθεση ρόλων με βάση την αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων, προστατευμένες ζώνες για ορισμένους ρόλους, κατάλληλα υλικά και κανόνες που προωθούν συνεργατικές στρατηγικές για τη νίκη. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για τις ακόλουθες αρχές:

- Ο ολοκληρωμένος αθλητισμός προκύπτει από έναν διάλογο και σύνθεση μεταξύ των αρχών της Συμπεριληπτικής Εκπαίδευσης, του Ολοκληρωμένου Σχεδιασμού και του Αθλητισμού. Ακολουθεί ένα σχήμα με κύρια χαρακτηριστικά:



18

¹⁷ INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society,

https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_LUFMOVE_WORDS

¹⁸Ibid.





- Κάθε ολοκληρωμένο άθλημα πρέπει να έχει έναν κανονισμό με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Διαφορετικοί ρόλοι παιχνιδιού με τις συγκεκριμένες ενέργειές τους επιτρέπονται ή απαγορεύονται (π.χ., τα μαρκαρίσματα είναι δυνατά μόνο για παίκτες ίσου ή μεγαλύτερου ρόλου).
- Ανάθεση ρόλων μέσω της αξιολόγησης των κινητικών δεξιοτήτων, ανεξάρτητα από την παρουσία ή την απουσία αναπηρίας.
- Προστατευμένες ζώνες για ορισμένους ρόλους.
- Υλικό κατάλληλο για τη συμμετοχή διαφορετικών παικτών (π.χ. η μπάλα μπορεί να έχει διαφορετικό μέγεθος και βάρος).
- Το σύστημα κανόνων συνεπάγεται στρατηγικές συνεργασίας μεταξύ όλων των ρόλων για την τελική νίκη.

II. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΚΑΘΙΣΤΟ ΒΟΛΕΪ

- **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΘΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ) (60 λεπτά):**

- Αρχική προθέρμανση μέσω διατάσεων σε όλο το σώμα, αλλά εστιάζοντας ειδικά στους γοφούς, τους καρπούς, τον αυχένα και τους ώμους.
- Πάσες της μπάλας μεταξύ παικτών που κάθονται σε κύκλο.
- Με τη σειρά οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δοκιμάσουν χτυπήματα της μπάλας καθισμένοι σε μια καρέκλα.
- Οι νέοι καθήμενοι δύο μέτρα από τον τοίχο (μεταβλητή απόσταση και προσαρμόσιμη στις δυνατότητες των συμμετεχόντων) κάνουν ασκήσεις με την μπάλα (την πετάνε στον τοίχο και την πιάνουν, την πετάνε ξανά στον τοίχο και αφού την πιάσουν την κάνουν να αναπηδήσει στο πάτωμα και την πιάνουν με το ένα χέρι.
- Ασκήσεις σε ζευγάρια αντικριστά (πετάξετε τη μπάλα και χτυπήστε παλαμάκια, κάντε την να αναπηδήσει στο πάτωμα προς τη μεριά του συντρόφου σας ο οποίος πρέπει να την πιάσει και να την ξαναπετάξει με το ένα χέρι. Μπορείτε να αλλάξετε τα ζευγάρια κατά τη διάρκεια της άσκησης ώστε να δοκιμαστούν διαφορετικοί συνδυασμοί προσώπων.

- **ΠΑΙΧΝΙΔΙ (30 λεπτά – μεταβλητή διάρκεια)**

Σχηματισμός ομάδας (που επιλέγεται από τον προπονητή/τον εκπαιδευτή νέων, με δυνατότητα αλλαγής σε άλλους γύρους): 6 παίκτες, τοποθετημένοι όπως θέλουν σε περιορισμένο γήπεδο (εκτός από τον παίκτη που κάνει το αρχικό χτύπημα της μπάλας και πρέπει να βρίσκεται κάτω δεξιά ή κάτω αριστερά, πίσω από μια επιλεγμένη γραμμή). Οι παίκτες, θα καθίσουν σε καρέκλες και δεν θα μπορούν να χρησιμοποιούν τα πόδια τους για να κινηθούν.

Το δίχτυ τοποθετείται σε ύψος ενός μέτρου από το πάτωμα, ώστε να μπορούν να πετάξουν τη μπάλα από πάνω καθισμένοι παίκτες.

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ, κάνοντάς την να αγγίξει το έδαφος στο γήπεδο του αντιπάλου (κερδίζετε 1 πόντο). Ο αγώνας τελειώνει όταν μια ομάδα πάρει 10 πόντους.

Πριν ξεκινήσουν τον αγώνα, οι παίκτες θα έχουν 10 λεπτά να αποφασίσουν ένα όνομα για την ομάδα και να επιλέξουν σε ποια θέση θα βρίσκεται κάθε παίκτης και να σχεδιάσουν μια στρατηγική παιχνιδιού.

ΚΑΝΟΝΕΣ:

- Η μπάλα μπαίνει στο παιχνίδι με το σερβίς.
- Κάθε ομάδα μπορεί να αγγίξει τη μπάλα τρεις φορές πριν την πετάξει στην αντίπαλη πλευρά.





- Το πρώτο στοπ στην υποδοχή δεν υπολογίζεται στα τρία χτυπήματα (το μπλοκ είναι δυνατό στην προσπάθεια να ανακοπεί η μπάλα πάνω από το φιλέ).
- Οι παίκτες της δεύτερης σειράς πρέπει να αμυνθούν σηκώνοντας τη μπάλα με πάσα προς τον παίκτη που στη συνέχεια θα την πετάξει ψηλά.
- Η μπάλα μπορεί να πιαστεί και με δύο χέρια.
- Εάν το σερβίς είναι λάθος, η αντίπαλη ομάδα σκοράρει.

III. Ολοκλήρωση δραστηριότητας - απολογισμός (20 λεπτά)

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ο συντονιστής θα πρέπει να συνεχίσει τη δραστηριότητα με συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια μέρη της δραστηριότητας σας άρεσαν περισσότερο;
- Ποια ήταν τα πιο δύσκολα σημεία της δραστηριότητας;
- Πιστεύετε ότι η ομάδα σας θα μπορούσε να τα πάει καλύτερα σε αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς προετοιμάστηκες για το κομμάτι της εκτέλεσης, μέσα στην ομάδα σου;
- Πώς ένιωσες που δεν μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τα πόδια σου; (για νέους χωρίς σωματική αναπηρία)
- Πώς ένιωσες που είχες τις ίδιες δεξιότητες με τους συμπαίκτες σου
- Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα;

Υλικά που χρειάζονται: Δίκτυο βόλεϊ, μπάλες βόλεϊ, καρέκλες για κάθε συμμετέχοντα (εκτός από αυτούς σε αναπηρικό αμαξίδιο).

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- F. Pramaggiore, P. Vicari; (06/03/2019); <https://laricerca.loescher.it/l-inclusione-degli-alunni-disabili/> ; last visit: 6/11/2020
- INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να επαναλάβουν τη συνεδρία:

- Είναι καλύτερο να έχετε 2 ή 3 εκπαιδευτές/προπονητές για να εφαρμόσετε τη δραστηριότητα, ειδικά εάν υπάρχουν περισσότεροι συμμετέχοντες με αναπηρίες.
- Ο διαμεσολαβητής πρέπει να φροντίσει ώστε η ομάδα να μην απορρίψει άτομα λόγω των δεξιοτήτων τους και των επιδόσεων τους.
- Ένα άλλο παράδειγμα προσαρμοσμένου αθλήματος που παίζεται από ομάδες μικτών ικανοτήτων είναι το «Goalball». Για περισσότερες λεπτομέρειες, δείτε τον παρακάτω σύνδεσμο για μια σε βάθος εξήγηση αυτής της δραστηριότητας: [link](#) και βίντεο ενός αγώνα Goalball: [link](#)





1.6 Χορός και κίνηση για όλους

Τίτλος συνεδρίας: Χορός και κίνηση για όλους

Διάρκεια : 120 λεπτά

Γενικά στοιχεία : Η κίνηση είναι βασικό κομμάτι της καθημερινότητας. Είναι στη φύση του ανθρώπου να κινείται. Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι το κλειδί για τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Ο χορός έχει αποδεδειγμένα θετικά αποτελέσματα. Βοηθά στη μείωση του άγχους, έχει γνωστικά οφέλη, θετικό αντίκτυπο στην κοινωνική αλληλεπίδραση, τη φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση, τη δημιουργικότητα και είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να περάσετε τον ελεύθερο χρόνο σας.

Ο χορός είναι άσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων όπου οι νέοι με αναπηρίες μαθαίνουν να βρίσκουν τη θέση τους στην ομάδα, να αλληλεπιδρούν και να επικοινωνούν με άλλους και να κάνουν φίλους εκτός των οικογενειών τους. Με τη συμμετοχή σε χορευτικές δραστηριότητες, ο καθένας έχει την ευκαιρία να αλληλεπιδράσει με άλλα άτομα της ηλικίας του και να οικοδομήσει κοινωνικές σχέσεις με ένα ευχάριστο, διασκεδαστικό και αποτελεσματικό τρόπο. Στο χορό, οι ρόλοι κατανέμονται με ισορροπημένο και κατάλληλο τρόπο που ευνοεί τη συμμετοχή όλων στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό. Επιπλέον, αυτό το είδος δραστηριότητας επιτρέπει τους νέους με αναπηρίες να εμπλακούν ευκολότερα και να έχουν λιγότερα εξωτερικά εμπόδια σε σύγκριση με άλλες πιο απαιτητικές σωματικές δραστηριότητες.

Σκοπός της συνεδρίας : Να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες να προετοιμάσουν και να οργανώσουν ποιοτικές χορευτικές και κινητικές δραστηριότητες για νέους με αναπηρία.

Στόχοι:

- Να δοθεί η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ενθαρρύνουν τους νέους με αναπηρίες να εμπλακούν σε δραστηριότητες χορού και κίνησης.
- Να κατανοήσουν τις προκλήσεις κατά τη συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες και να σκεφτούν καινοτόμες προσεγγίσεις για την άρση φραγμών που μπορεί να συναντήσουν οι νέοι με αναπηρίες.
- Κατανόηση του χορού και της κίνησης ως παράγοντες κοινωνικής ένταξης και καλής φυσικής κατάστασης.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Δημιουργικότητα
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Φυσικός συντονισμός
- Συναισθηματική έκφραση
- Κοινωνικές δεξιότητες

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Ομαδική δουλειά
- Εργασία σε ζευγάρια
- Συζήτηση

Ι. Εισαγωγή στη συνεδρία (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής κάνει μια επισκόπηση των στόχων της συνεδρίας. Αυτή η συνεδρία θα προσπαθήσει να δημιουργήσει μια χαλαρή ατμόσφαιρα όπου οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να εξερευνήσουν το χορό και την κίνηση. Μέσα από διαφορετικές τεχνικές και χορογραφίες, οι συμμετέχοντες θα





ανακαλύψουν τις ικανότητές τους, θα εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και θα αναπτύξουν αυτοπεποίθηση στη χρήση του χορού ως μεθοδολογία στη εργασία τους με τους νέους.

II. Γνωριμία – Παντομίμα (15 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων παίρνει ένα κομμάτι χαρτί με συγκεκριμένη λέξη ή φράση (για παράδειγμα κάποια διασημότητα, ένα συναίσθημα, ένα ζώο, αντικείμενο, κλπ). Κάθε ένας με τη σειρά προσπαθεί να περιγράψει την εικόνα χωρίς τη χρήση λέξεων, αλλά μόνο με χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, κίνηση. Οι άλλοι συμμετέχοντες πρέπει να μαντέψουν τι αναπαριστά η παρουσίαση.

III. Προετοιμασία χώρου (15 λεπτά)

Σύμφωνα με τον Adam Benjamin (2002)¹⁹, υπάρχουν κάποιοι κανόνες που πρέπει να τεθούν προκειμένου να εξασκηθεί κανείς με ασφάλεια σε χορό και κίνηση. Αυτοί οι κανόνες προσθέτουν περισσότερη ελευθερία στη χορευτική εμπειρία: «Οι βασικοί κανόνες έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την ασφάλεια και τον σεβασμό σε ένα απρόβλεπτο περιβάλλον, χωρίς να αρνούνται τη δυνατότητα ατομικής ελευθερίας και δημιουργικότητας (...)». Αυτοί οι κανόνες μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- αναλάβετε την ευθύνη για το σώμα σας.
- όποτε είναι δυνατόν, αποφύγετε βίαιες κινήσεις.
- αποφύγετε τον τραυματισμό του εαυτού σας και των άλλων.

Εξηγεί περαιτέρω πώς πρέπει να προετοιμαστεί ο χώρος για χορό:

- εύκολα προσβάσιμος, ζεστός, χωρίς εμπόδια με κατάλληλο δάπεδο.
- οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων θα πρέπει να ελέγχουν τα ελαστικά του αμαξιδίου εάν είναι φουσκομένα και καθαρά.
- δεν συνιστώνται χώροι με μοκέτα.
- για χορευτές με προβλήματα όρασης είναι πιο εύκολο να εντοπίσουν άλλους παρευρισκόμενους με φωτεινά και πολύχρωμα ρούχα.
- για χορευτές με προβλήματα ακοής είναι καλύτερο, αν ο χώρος έχει καλή ακουστική.

Ο συντονιστής και οι συμμετέχοντες ελέγχουν τον χώρο και προσπαθούν να τον προσαρμόσουν ώστε να χωράει όσους χρειάζεται απομακρύνοντας αν χρειαστεί όσο το δυνατόν περισσότερα εμπόδια.

IV. Προσαρμοστικές τεχνικές (15 λεπτά)

Σε αυτό το μέρος της συνεδρίας, ο εκπαιδευτής δείχνει στους συμμετέχοντες διαφορετικά κλιπ με προσβάσιμο χορό και κίνηση. Ακολουθούν μερικές προτάσεις (μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο υλικό):

- Accessible dance class with Chelsie Hill:
<https://www.youtube.com/watch?v=EKD52dGYMT4>
- Plesna produkcija: https://www.youtube.com/watch?v=y_9VucD9y14
- Wheelchair dance – Feel it still: <https://www.youtube.com/watch?v=KwRzMLUglzY>
- Shake it off – dance choreography:
https://www.youtube.com/watch?v=jNjWwG9hFJI&list=PLI9-einGIUI5ydmgivW_M48Pc26IpxBNj

V. Πρακτικό μέρος – ζέσταμα και χορογραφία (35 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής ξεκινά με ήπιες ασκήσεις προθέρμανσης για να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για το πρακτικό μέρος (5-10 λεπτά). Αργότερα, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι ζωγραφίζει ένα χαρτί με «αναπηρικό καροτσάκι», «διαταραχή όρασης» ή «κόφωση». Τα ζευγάρια με «αναπηρική καρέκλα» θα χρησιμοποιούν μία καρέκλα ανά ζευγάρι και θα χορεύουν καθισμένοι σε

¹⁹A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers. Pages 83-87.





αυτήν, τα ζευγάρια με «διαταραχή όρασης» θα έχουν με μαντήλι δεμένα τα μάτια, ενώ τα ζευγάρια με «κόφωση» λαμβάνουν ένα σετ ωτοασπίδων.

Εργαστείτε σε ζευγάρια: Ένας συμμετέχων σε ένα ζευγάρι θα προσπαθήσει να χορέψει και να κινηθεί σύμφωνα με την «αναπηρία που του έχει οριστεί» στο χαρτί και ο άλλος θα παρέχει υποστήριξη για να το κάνει. Μετά από 10 λεπτά, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους.

VI. Συμπέρασμα και προβληματισμός (30 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει:

- Πώς ήταν να χορεύεις βιώνοντας την αναπηρία;
- Τι έμαθα;
- Πώς μπορώ την εφαρμόσω την εμπειρία που απέκτησα όταν οργανώνω δραστηριότητες για νέους με νέους με αναπηρία;
- Αξιολόγηση (προτάσεις και σχόλια)

Απαιτούμενα υλικά: καρέκλες, μαντήλια, ωτοασπίδες, μολύβια, χαρτιά flipchart, μαρκαδόροι, φορητός υπολογιστής, προτζέκτορας, σύνδεση στο διαδίκτυο, συσκευή αναπαραγωγής μουσικής και επιλογή μουσικής από διαφορετικά είδη.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens and B. Darnell: Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction. <https://www.onedanceuk.org/media/iq1fjaou/considering-difference-40.pdf>
- A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers.

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν τη συνεδρία:

- Προειδοποιήστε τους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή στην ασφαλή εκτέλεση του πρακτικού μέρους.
- Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τον χορό με άτομα με αναπηρία, διαβάστε παρακάτω στον σύνδεσμο για την ιστορία του Infinity Dance Theatre, μιας ομάδας χορού στη Νέα Υόρκη που περιλαμβάνει χορευτές με και χωρίς αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων και ατόμων σε αναπηρικά αμαξίδια: [Link](#).
- Για πρόσθετες διασκεδαστικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν τη χρήση του σώματος και την εκφραστικότητα, μπορείτε να συμβουλευτείτε τη σελίδα YouTube του Drama Menu: διαθέσιμη [εδώ](#).
- Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς να παραδίδετε χορευτικές δραστηριότητες για άτομα με σύνθετες αναπηρίες και για να βρείτε χρήσιμες συμβουλές για την πραγματοποίηση μιας συνεδρίας, δείτε παρακάτω τον σύνδεσμο προς τον ιστότοπο του της Βρετανικής φιλανθρωπικής οργάνωσης «Sense»: [Link](#)





1.7 Υπαίθριες δραστηριότητες για όλους

Τίτλος συνεδρίας: Υπαίθριες δραστηριότητες για όλους

Διάρκεια : 180 λεπτά

Γενικά στοιχεία : Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε γιατί το να είσαι νέος με αναπηρία δεν πρέπει να σε εμποδίσει να συμμετέχεις σε υπαίθριες δραστηριότητες. Οι ερευνητές του Στάνφορντ ανακάλυψαν σημαντικά οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία όταν υπάρχει συμμετοχή σε δραστηριότητες υπαίθρου²⁰. Σύμφωνα με την εταιρεία Cerebral Palsy Guidance, «ο καθένας μπορεί να επωφεληθεί από την τόνωση της διάθεσης και άλλες θετικές επιπτώσεις στην υγεία από τον καθαρό αέρα. Μόλις πέντε λεπτά δραστηριοποίησης σε εξωτερικό χώρο προκαλούν σημαντικές βελτιώσεις στην αυτοεκτίμηση, τη διάθεση και την καταπολέμηση της κατάθλιψης». Εάν εξασφαλίσουμε ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς αποκλεισμούς και είναι προσβάσιμες, προάγουμε την υγεία και την ευεξία, την εκτίμηση για τη φύση και ενθαρρύνουμε περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν.

Σκοπός της συνεδρίας: Να ενδυναμώσει και να ενθαρρύνει τους εργαζόμενους με τη νεολαία να οργανώσουν ποιοτικές υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν τη σημασία των υπαίθριων δραστηριοτήτων και τα πιθανά εμπόδια που μπορεί να προκύψουν κατά την οργάνωση δραστηριοτήτων και εμπειριών χωρίς αποκλεισμούς.
- Να αναγνωρίσουν την εγγενή αξία και σημασία των υπαίθριων δραστηριοτήτων και εμπειριών για την ολιστική ανάπτυξη των νέων.
- Να διερευνήσει στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές για υπαίθριες δραστηριότητες που είναι προσβάσιμες και φιλόξενες σε όλους τους συμμετέχοντες.
- Να τονίσει τα σημαντικά οφέλη και τις πολύτιμες ευκαιρίες μάθησης που μπορούν να προσφέρουν οι ποιοτικές υπαίθριες εμπειρίες για τους νέους με αναπηρίες.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Ευελιξία
- Δημιουργικότητα
- Ομαδικότητα
- Ικανότητα μεταφοράς γνώσης
- Ενδιαφέρον για καινοτομίες

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Θεωρητική εισαγωγή
- Καταιγισμός ιδεών (brainstorming)
- Συζήτηση
- Ομαδική δουλειά
- Μελέτη περίπτωσης

²⁰<https://news.stanford.edu/2015/06/30/hiking-mental-health-063015/>





Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή: Μοιραστείτε την αγαπημένη σας ανάμνηση από δραστηριότητες υπαίθρου (20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν την αγαπημένη τους ανάμνηση από κάποια δραστηριότητα υπαίθρου και γιατί είναι σημαντική για αυτούς. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και τη σημασία τους (δείτε: <https://insights.grcglobalgroup.com/diversity-and-inclusion-in-outdoor-sports/>, <https://drivingtoindependence.com/barrier-free-adventures-outdoor> -δραστηριότητες-για-άτομα-με-αναπηρία/). Οι συμμετέχοντες συζητούν τα οφέλη των υπαίθριων δραστηριοτήτων για τη σωματική και ψυχική ευεξία και μοιράζονται παραδείγματα ολοκληρωμένων υπαίθριων πρωτοβουλιών και προγραμμάτων που τους είναι γνωστά στο περιβάλλον τους.

II. Πιθανά εμπόδια σε υπαίθριες δραστηριότητες (45 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα flipchart με μία από τις ακόλουθες ομάδες-στόχους:

- Νέοι σε αναπηρικά αμαξίδια
- Τυφλοί ή/και νέοι με προβλήματα όρασης
- Κωφοί ή/και βαρήκοοι νέοι
- Νέοι με νοητικές αναπηρίες

Κάθε ομάδα θα πρέπει να συντάξει μια λίστα με πιθανά εμπόδια που θα μπορούσαν να εμποδίσουν αυτούς τους νέους με αναπηρίες να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν φυσικούς περιορισμούς, πολιτισμικές διαφορές, κοινωνικούς ή οικονομικούς παράγοντες, έλλειψη αθτο-εκτίμησης, φόβος κ.λπ.

III. Παρουσιάσεις και συζήτηση (40 λεπτά)

Όλες οι ομάδες συμμετέχουν στην ολομέλεια για μια παρουσίαση της δουλειάς τους. Ο εκπαιδευτής δίνει ένα χρόνο 5 λεπτών για την παρουσίαση σε κάθε ομάδα. Μετά από κάθε παρουσίαση, λαμβάνει χώρα μια σύντομη συνεδρία ερωταπαντήσεων, μέσα στον προγραμματισμένο χρόνο για αυτό το μέρος της συνεδρίας. Μετά τις παρουσιάσεις, ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει μια συζήτηση για όλα τα εμπόδια και τις προτεινόμενες λύσεις, με στόχο να συνδυάσει όλες τις ιδέες σε μια κύρια λίστα σε ένα flipchart.

IV. Πώς θάπρεπε να είναι μια υποδειγματική πρακτική υπαίθριας δραστηριότητας; (45 λεπτά)

Στο Πανεπιστήμιο της Minnesota²¹ έχουν συγκεντρώσει οκτώ βασικά στοιχεία για την ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων και μαθησιακών εμπειριών. Αυτά τα στοιχεία είναι απαραίτητα για τον προγραμματισμό και την υλοποίηση τέτοιων δραστηριοτήτων. Ο εκπαιδευτής εισάγει αυτά τα στοιχεία ως εξής:

- *Αίσθημα ασφάλειας και υποστήριξης* (για να διασφαλιστεί ότι εφαρμόζονται και τηρούνται κατάλληλες πολιτικές διαχείρισης κινδύνου για τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων).
- *Πρόκληση* (οι νέοι ενδυναμώνονται μέσω δραστηριοτήτων που τους δίνουν την αίσθηση ότι πιέζονται, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Η πρόκληση μιας εμπειρίας βγάζει τους συμμετέχοντες από τη συνήθη άνεσής τους, αλλά εντός επιλεγμένων ορίων).
- *Ένταση* (οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί συχνά για να δημιουργούν μια συναισθηματική φόρτιση. Υπάρχει ανάγκη για έλεγχο αυτής της φόρτισης καθώς και της διάρκειας της εμπειρίας ανάλογα με τους συμμετέχοντες).
- *Μια εμπειρία στη φύση* (οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να διαβιούν στη φύση βάζοντας κάποιους συγκεκριμένους στόχους).

²¹<https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>





- *Ικανότητα απομάκρυνσης από την κανονική ζωή* (οι υπαίθριες δραστηριότητες και εμπειρίες παρέχουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ξεφύγουν από τις συνήθεις ρουτίνες τους και να απομακρυνθούν από εξωτερικές επιρροές όπως η οικογένεια, η εργασία, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το σχολείο, δημιουργώντας μια αίσθηση αυτονομίας).
- *Δραστηριότητες που προάγουν την αυτογνωσία* (ο σχεδιασμός της υπαίθριας δραστηριότητας προσφέρει στους νέους το χώρο να αναπτύξουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες, να θέσουν και να επιτύχουν στόχους και να αποδεχτούν τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους).
- *Πρόσκληση για εξερεύνηση* (το υπαίθριο περιβάλλον μάθησης είναι πλούσιο σε ευκαιρίες για νέες ανακαλύψεις και δεξιότητες, να παίξουν και να συνδεθούν με τη φύση).
- *Ένα περιβάλλον θετικής, κοινωνικής υποστήριξης* (οι νέοι λαμβάνουν ανατροφοδότηση και αποδοχή από τους άλλους και μπορούν να μάθουν να ζουν σε μια κοινότητα, δημιουργώντας μια αίσθηση κοινωνικής ευθύνης). (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια ή τριάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα από τα παραπάνω προς μελέτη. Το συζητούν και βρίσκουν συγκεκριμένα παραδείγματα του πώς θα μπορούσαν ως εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να υποστηρίξουν τη συγκεκριμένη συνιστώσα κατά την προετοιμασία και την υλοποίηση των υπαίθριων δραστηριοτήτων με νέους με αναπηρίες. (15 λεπτά)
Παρουσίαση: Όλες οι ομάδες συμμετέχουν στην ολομέλεια για μια παρουσίαση της δουλειάς τους. Ο εκπαιδευτής δίνει χρόνο 2 λεπτών για την παρουσίαση σε κάθε ομάδα. Μετά από κάθε παρουσίαση, λαμβάνει χώρα μια σύντομη συνεδρία ερωταπαντήσεων στο πλαίσιο του προγραμματισμένου χρόνου για αυτό το μέρος της συνεδρίας. (20 λεπτά)

V. Παράδειγμα καλής πρακτικής δημιουργίας υπαίθριων δραστηριοτήτων για όλους (15 λεπτά)

Ως παράδειγμα καλής πρακτικής, ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το φεστιβάλ Soča Outdoor, ή Parafestival, το οποίο πραγματοποιείται κάθε χρόνο στη Σλοβενία. Για να το κάνετε αυτό, χρησιμοποιήστε και παρουσιάστε το [PARAFESTIVAL PROGRAM 2024 - Discover the beautiful Soča Valley! \(soca-outdoor.com\)](https://www.soca-outdoor.com/en/parafestival-programme/). Η ιδέα του Parafestival είναι ότι όλοι μπορούν να συμπεριληφθούν σε υπαίθριες δραστηριότητες. Διαρκεί τρεις μέρες με πολλές δραστηριότητες (πεζοπορία, κανό, κωπηλασία, SUP, αναρρίχηση, τοξοβολία). Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις και τα σχόλιά τους.

VI. Συμπέρασμα και προβληματισμός (15 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει:

- Τι έμαθα
- Ποια είναι τα βασικά σημεία της συνεδρίας
- Αξιολόγηση (προτάσεις, σχόλια)

Απαιτούμενα υλικά : φορητός υπολογιστής, σύνδεση στο διαδίκτυο, χαρτιά flipchart, μολύβια, μαρκαδόροι, χαρτιά A4

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- R. Jordan: Stanford Researchers Find Mental Health Prescription: Nature (2016) <https://www.cerebralpalsyguidance.com/cerebral-palsy/living/enjoying-outdoors/>
- Oivanki outdoor education centre: <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2019/12/ToolBox-Outdoor-Activities-for-Inclusion.pdf>
- <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>
- <https://soca-outdoor.com/en/parafestival-programme/>





Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαραγάγουν αυτή τη συνεδρία:

- Ιδανικά, η συνεδρία θα πρέπει να έχει θεωρητικό και πρακτικό μέρος. Εάν το επιτρέπει ο χρόνος και ο χώρος όπου διεξάγεται η εκπαίδευση, ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να οργανώσει μια εύκολη δραστηριότητα σε ανοιχτό περιβάλλον όπως πεζοπορία, κολύμπι ή κάμπινγκ. Ένα πρακτικό παράδειγμα πεζοπορίας με ομάδα μικτών ικανοτήτων παρουσιάζεται στο τέλος αυτού του παρόντος εγχειριδίου στο Παράρτημα 1.





1.8 Ενίσχυση θετικών στάσεων και ενσυναίσθησης των νέων για την ένταξη ατόμων με αναπηρία

Τίτλος συνεδρίας: Ενίσχυση θετικών στάσεων και ενσυναίσθησης των νέων για την ένταξη ατόμων με αναπηρία

Διάρκεια: 150 λεπτά

Γενικά στοιχεία: Όταν αναπτύσσουμε μια αίσθηση ενσυναίσθησης και ένταξης και αποδεχόμαστε τους άλλους όπως είναι, μία από τις πρώτες και πιο σημαντικές πτυχές είναι η αποδοχή του εαυτού μας και του σώματός μας όπως είναι. Αυτή η συνεδρία εστιάζεται στην ανάπτυξη της κατανόησης και αποδοχής του εαυτού μας, καθώς και στην εξερεύνηση του φυσικού μας σώματος ως μέσου για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε και να ταυτιστούμε με άλλους, και ειδικά με νέους με αναπηρίες.

Όταν σχεδιάζαμε αυτή τη συνεδρία, εμπνευστήκαμε από την Coccinella Gialla²² – Ένα Κέντρο φυσικής και Κοινωνικής Αποκατάστασης. Το συγκεκριμένο Κέντρο είναι μέλος της ιταλικής οργάνωσης ANFFAS (Εθνικός Σύλλογος Οικογενειών ατόμων με διανοητική αναπηρία). Αυτή η συνεδρία εμβαθύνει στις προσεγγίσεις που επικεντρώνονται στο σώμα και στις μεταμορφωτικές τους δυνατότητες. Συμμετέχοντας σε ασκήσεις ενσυνειδητοποίησης, χορού και τεχνικές επικοινωνίας, οι συμμετέχοντες θα αναλάβουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας που θα ενισχύσει περαιτέρω τις δεξιότητες ενσυναίσθησης και κατανόησης και τη θετική τους στάση απέναντι στην κοινωνική ένταξη. Αναπτύσσοντας περαιτέρω αυτές τις ικανότητες, οι συμμετέχοντες θα εξοπλιστούν καλύτερα για την προώθηση της ανάπτυξης των αντίστοιχων ικανοτήτων μεταξύ των ωφελούμενων νέων με και χωρίς αναπηρίες.

Σκοπός της συνεδρίας: Να παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά και θεωρητικά εργαλεία για προσεγγίσεις με επίκεντρο το σώμα (όπως η ενσυνειδητότητα, ο χορός και ο αυτοσχεδιασμός στην επικοινωνία) για την ενίσχυση της αυτοαποδοχής, της κατανόησης, της ενσυναίσθησης και της ένταξης.

Στόχοι:

- Να διερευνήσουν σωματοκεντρικές προσεγγίσεις που μπορούν να ενισχύσουν την αποδοχή του εαυτού μας και του σώματός μας.
- Να βιώσουν δραστηριότητες αυτοσχεδιασμού ως εργαλείο σωματικής και συναισθηματικής επικοινωνίας, για να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και την επαφή.
- Να προβληματιστούν σχετικά με τη μετασχηματιστική δύναμη των προσεγγίσεων με επίκεντρο το σώμα για την προώθηση θετικών στάσεων απέναντι στην κοινωνική ένταξη.

Ικανότητες προς ανάπτυξη:

- Πολυγλωσσική ικανότητα
- Ομαδική εργασία
- Δεξιότητες παρουσίας
- Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες
- Γλωσσική ικανότητα
- Πολιτιστική ευαισθητοποίηση και ικανότητα έκφρασης
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Δημιουργικότητα και καινοτομία

Μεθοδολογία και Μέθοδοι:

- Άσκηση ενδυνάμωσης

²² <https://www.anffascento.it/coccinella-gialla-il-centro/>





- Άσκηση αυτογνωσίας
- Ομαδική πρακτική άσκηση
- Συζήτηση και απολογισμός

Ροή συνεδρίας:

I. Ενεργοποίηση: γλώσσα του σώματος (20 λεπτά)

Στην αρχή της συνεδρίας, ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα της σωματικότητας και της αποδοχής των σωμάτων ως προϋπόθεση για την ένταξη και την αποδοχή των άλλων ως έχουν. Η πρώτη δραστηριότητα της συνεδρίας είναι η ενεργοποίηση της γλώσσας του σώματος που προάγει την επίγνωση του και τη μη λεκτική επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτή η διαδικασία διευκολύνεται με τον τρόπο που ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες τυχαία σε 2-3 ομάδες. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται τυχαία στους χώρους που έχουν καθοριστεί για τη δική τους ομάδα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ονομάζει ένα μέρος του σώματος και οι συμμετέχοντες πρέπει να αγγίξουν όλους μέσα στην ομάδα τους χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο μέρος του σώματος ²³.

II. Άσκηση αυτογνωσίας: εικόνα του σώματος (30 λεπτά)

Εισαγωγή (5 λεπτά):

Αυτή η άσκηση για την καθοδηγούμενη απεικόνιση και την αυτογνωσία ξεκινά με μια εισαγωγή από τον εκπαιδευτή. Εξηγεί ότι το να ακούμε και να νιώθουμε το σώμα μας με υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης – προσπαθώντας να μην αποσπάται η προσοχή από καθημερινές σκέψεις (π.χ. «τι πρέπει να κάνω μετά; τι έκανα σήμερα;») – είναι μια εξαιρετική εκπαίδευση για βελτίωση της αυτογνωσίας, αποδοχή και εκτίμηση της εικόνας του σώματός μας. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση είτε καθιστοί είτε ξαπλωμένοι και τους εξηγεί ότι πρέπει να χαλαρώσουν, να εστιάσουν μόνο στο σώμα τους και να μην κινηθούν για κάποιο χρονικό διάστημα.

Οραματισμός (15 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια διαδικασία χαλάρωσης, ενθαρρύνοντάς τους να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να σαρώσουν διανοητικά το σώμα τους από την κορυφή μέχρι τα νύχια και αν παρατηρήσουν κάποιες περιοχές του σώματός τους που έχουν ένταση, να συγκεντρώσουν την προσοχή τους και να προσπαθήσουν να τις χαλαρώσουν, πραγματοποιώντας κατευθυνόμενες εισπνοές προς το συγκεκριμένο σημείο.

Οραματισμός της εικόνας του σώματος (15 λεπτά):

Μετά από αυτή την πρώτη άσκηση, οι εκπαιδευτές ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να οραματιστούν την εικόνα του σώματός τους. Στη συνέχεια, ζητείται από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη στάση τους απέναντι στο σώμα τους, χωρίς κρίση. Οι εκπαιδευτές κάνουν ερωτήσεις όπως:

- Τι προσέξατε στο σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης; Υπήρχαν κάποιες περιοχές με ένταση;
- Προσπαθήστε να κλείσετε τα μάτια σας και να φανταστείτε το σώμα σας: Πώς το βλέπετε; Πώς το σκέφτεσαι;
- Με ποια σημεία του σώματός σας νιώθετε πιο άνετα;
- Με ποια αισθάνεστε λιγότερο άνετα;
- Πώς αντανakλά η αρνητική σας κρίση για το σώμα σας στην αυτοεκτίμησή σας;

Για κάθε ερώτηση, οι συμμετέχοντες καλούνται να σημειώσουν τις απαντήσεις τους. Αφού γράψουν τις σκέψεις τους, οι συμμετέχοντες καλούνται εάν αισθάνονται άνετα να τις μοιραστούν με έναν σύντροφο.

²³https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1125/booklet_final.pdf





III. Ομαδική άσκηση: Αυτοσχεδιασμός σωματικής επικοινωνίας (60 λεπτά)

Εισαγωγή και οδηγίες ασφάλειας (10 λεπτά):

Η ομαδική άσκηση του αυτοσχεδιασμού σωματικής επικοινωνίας ξεκινά με μια εισαγωγή από τον εκπαιδευτή. Εξηγεί τις βασικές αρχές του «αυτοσχεδιασμού σωματικής επικοινωνίας», που είναι μια πρακτική που επικεντρώνεται στη σωματική και συναισθηματική ακρόαση, την επικοινωνία και την κίνηση. Οι βασικές αρχές είναι:

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμμετέχουν σε αμοιβαία υποστήριξη και μοίρασμα βάρους του σώματος, επιτρέποντας στις κινήσεις να ρέουν οργανικά.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αυτοσχεδιάζουν και να μην ακολουθούν μια προκαθορισμένη χορογραφία - οι κινήσεις πρέπει να προκύπτουν αυθόρμητα από την αλληλεπίδραση μεταξύ των συντρόφων.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικεντρωθούν στο σώμα και τη συναισθηματική γλώσσα των συντρόφων τους. Θα πρέπει να εναρμονίζουν τις κινήσεις τους ανταποκρινόμενοι ειλικρινά ο ένας στις προτροπές και τις προθέσεις του άλλου.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εξηγεί στους συμμετέχοντες τις πιο σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια της δραστηριότητας, με τη μορφή των ακόλουθων κανόνων:

- Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν και να σέβονται τον προσωπικό και φυσικό χώρο καθώς και τα όρια του άλλου. Σε περίπτωση οποιασδήποτε ενόχλησης ή ανησυχίας που προκύπτει από τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τους συνεργάτες τους, ειλικρινά και εποικοδομητικά.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσέχουν τις κινήσεις και το περιβάλλον τους και θα πρέπει να εκτελούν μόνο τις κινήσεις σύμφωνα με το επίπεδο των δεξιοτήτων τους για να αποτρέψουν τυχόν τραυματισμό.

Ζέσταμα (10 λεπτά):

Η άσκηση πρέπει να ξεκινά με ζέσταμα, για την πρόληψη τυχόν τραυματισμών. Οι εκπαιδευτές πραγματοποιούν κατ' αρχάς κάποιες δραστηριότητες προθέρμανσης, συμπεριλαμβανομένων ασκήσεων διατάσεων και αναπνοής για να προετοιμάσουν το σώμα για την κυρίως δραστηριότητα και να συμβάλουν στην περαιτέρω οικοδόμηση της σωματικής και συναισθηματικής σύνδεσης μεταξύ των ζευγαριών.

Αυτοσχεδιασμός σωματικής επικοινωνίας (30 λεπτά):

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής βάζει λίγη μουσική για να ξεκινήσει η συνεδρία «αυτοσχεδιασμός σωματικής επικοινωνίας». Στην πρώτη φάση, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να ζευγαρώσουν και να αρχίσουν να κινούνται και να χορεύουν με έναν σύντροφο. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν ό,τι έμαθαν για τον αυτοσχεδιασμό σωματικής επικοινωνίας (πώς να αντιδρούν ο ένας στις προτροπές του άλλου, να ισορροπούν το βάρος τους, να ακούν ο ένας τον άλλον και να ανταποκρίνονται με αρμονικές κινήσεις) δίνοντας παράλληλα προσοχή στη συμμόρφωση με τις οδηγίες ασφαλείας.

Στη δεύτερη φάση, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια και συμμετέχουν σε μια συλλογική άσκηση όπου μπορούν να εξερευνήσουν μεγαλύτερα μοτίβα κίνησης, τη δυναμική της ομάδας και τις αυθόρμητες αλληλεπιδράσεις. Σε αυτό το μέρος, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στον πειραματισμό και τη δημιουργικότητα κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να είναι υποστηρικτικοί, χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ τους για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου ο καθένας νιώθει ελεύθερος να εκφραστεί μέσω της κίνησης.

IV. Απολογισμός (20 λεπτά)





Μετά τη δραστηριότητα του αυτοσχεδιασμού σωματικής επικοινωνίας, οι συμμετέχοντες καλούνται να συγκεντρωθούν στην ολομέλεια. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές προχωρούν με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς ήταν να αλληλεπιδράς με άλλους συμμετέχοντες μέσω της κίνησης και μόνο με το σώμα σου;
- Μπορέσατε να κατανοήσετε και να νιώσετε τους άλλους;
- Πιστεύετε ότι αυτές οι εμπειρίες μπορεί να επηρεάσουν τη στάση σας στην ένταξη των ΑμεΑ και τη διαφορετικότητα;
- Τι μάθατε για τον εαυτό σας και τους άλλους κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;
- Ποια είναι τα σημαντικά στοιχεία που πήρατε από αυτή την άσκηση και που θα σας φανούν χρήσιμα στη εργασία σας με νέους με αναπηρία;
- Πώς μπορείτε να τα εφαρμόσετε όταν οργανώνετε παρόμοιες δραστηριότητες για νέους με αναπηρίες;
- Τι μπορείτε να προτείνετε σε άλλους εργαζόμενους με νέους να έχουν κατά νου κατά την οργάνωση τέτοιων δραστηριοτήτων;

Υλικά που χρειάζονται: Άνετα ρούχα, ανοιχτός χώρος για κίνηση, χαλάκια γιόγκα ή μαξιλάρια για χαλάρωση (προαιρετικά), ηχεία και επιλεγμένη μουσική για τη δραστηριότητα της σωματικής επικοινωνίας.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image (Adapted from <http://www.innerhealthstudio.com> & The Body Image Workbook: An Eight Step Program for Learning to Like Your Looks, by Thomas F. Cash): <https://www.uhcl.edu/cmhc/resources/documents/visualization-files/txt-guided-img-body-image.pdf>
- Suggested Guidelines for Safety and Awareness at Contact Improvisation: [https://contactimprovboston.com/image/safety If.pdf](https://contactimprovboston.com/image/safety%20If.pdf)
- Fundamentals of Contact Improvisation: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>
- 'Transcending Boundaries: Improvisation and Disability in Dance', in The Oxford Handbook of Improvisation in Dance, ed. By Vida Midgelow, pub 2019 (ISBN 9780199396986)

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να επαναλάβουν αυτή τη συνεδρία:

- Συνιστάται πριν από τη συνεδρία οι εκπαιδευτές να αφιερώσουν χρόνο για να μελετήσουν προσεκτικά τις αρχές και τις οδηγίες ασφαλείας της μεθοδολογίας του αυτοσχεδιασμού σωματικής επικοινωνίας. Αυτό θα τους επιτρέψει να τις μεταφέρουν πιο εύκολα στους συμμετέχοντες και να μπορούν να δημιουργήσουν ένα φιλόξενο και ασφαλές περιβάλλον για τη δραστηριότητα.





1.9 Χτίζοντας μόνιμες φιλίες: Συνεργασία νέων με και χωρίς αναπηρία

Τίτλος συνεδρίας: Χτίζοντας μόνιμες φιλίες: Συνεργασία νέων με και χωρίς αναπηρία

Διάρκεια: 180 λεπτά

Γενικά στοιχεία: Οι σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες, εκτός από ωφέλιμες για την υγεία και την ευεξία των ατόμων, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός αισθήματος συνεργασίας και φιλίας μεταξύ αυτών που συμμετέχουν σε αυτές. Όταν οι αθλητικές δραστηριότητες εμπλέκουν άμεσα άτομα με και χωρίς αναπηρία, οι συμμετέχοντες μπορούν να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον, να εκτιμήσουν τη συνεισφορά του και να καταρρίψουν τα εμπόδια και στερεότυπα που τους χωρίζουν, με διασκεδαστικό και περιεκτικό τρόπο.

Σκοπός της συνεδρίας: Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για τη διευκόλυνση ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων και την καλλιέργεια μόνιμων φιλιών μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρίες, μέσω σωματικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τη σημασία των αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς για την προώθηση της φιλίας και της συνεργασίας μεταξύ των νέων με και χωρίς αναπηρίες.
- Να βιώνουν από πρώτο χέρι οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς, ώστε να είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για την υλοποίηση παρόμοιων δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της εργασίας τους με νέους που έχουν διαφορετικές ικανότητες.
- Να μάθουν στρατηγικές για την καθοδήγηση αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς με νέους με και χωρίς αναπηρίες.

Ικανότητες προς απόκτηση:

- Κινητικές δεξιότητες και ανάπτυξη κίνησης
- Επικοινωνία και ομαδική εργασία
- Ένταξη και αποδοχή
- Θετική ανταγωνιστικότητα
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Δημιουργικότητα και καινοτομία

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Εισαγωγική δραστηριότητα και απολογισμός
- Προσαρμοσμένη αθλητική δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς: Baskin
- Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγική δραστηριότητα γνωριμίας: Το μαγικό δάσος (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εισάγει τη δραστηριότητα εξηγώντας στους συμμετέχοντες ότι το επίκεντρο της δραστηριότητας είναι η ομαδική εργασία και η συμπερίληψη. Στη συνέχεια επιλέγονται δύο συμμετέχοντες για να παίξουν ως κύριοι χαρακτήρες: μια πριγκίπισσα και ένας ληστής. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες γίνονται το μαγικό δάσος. Οι συμμετέχοντες στο δάσος δημιουργούν έναν λαβύρινθο με τα σώματά τους για να εμποδίσουν τον ληστή να πιάσει την πριγκίπισσα. Εάν η πριγκίπισσα





πιαστεί, γίνεται μέρος του δάσους. ο ληστής γίνεται πριγκίπισσα και ένας από τους συμμετέχοντες στο δάσος γίνεται ο ληστής.

II. Απολογισμός (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς συνεργάστηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Στη συνέχεια, κάνει ερωτήσεις σχετικά με το εάν η συνεργασία τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας του μαγικού δάσους ενίσχυσε μια αίσθηση συνεργασίας και εγγύτητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συντονίζει τον περαιτέρω προβληματισμό ζητώντας από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την ομάδα σχετικά παραδείγματα που έχουν βιώσει πριν στη ζωή τους, καθώς και κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Η έμφαση δίνεται στη σημασία της θετικής αλληλεξάρτησης και της ανταλλαγής σωματικών και αθλητικών εμπειριών με άλλους.

III. Πρακτικό παράδειγμα προσαρμοσμένης αθλητικής δραστηριότητας χωρίς αποκλεισμούς: Baskin (120 λεπτά)

1) Γενικά στοιχεία (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει στους συμμετέχοντες τα κύρια χαρακτηριστικά του Baskin ως παράδειγμα καλής πρακτικής που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της φιλίας και της συνεργασίας μεταξύ των νέων με και χωρίς αναπηρία. Το Baskin είναι ένα πρωτότυπο άθλημα που εφευρέθηκε στην Κρεμόνα (Ιταλία) το 2003 και στόχος του είναι να δημιουργήσει μια δραστηριότητα ώστε κυριολεκτικά όλοι – κορίτσια, αγόρια, ικανοί και όσοι έχουν σωματικές ή νοητικές αναπηρίες – μπορούν να συμμετέχουν και να απολαύσουν τη δραστηριότητα στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό σύμφωνα με τις ικανότητες τους. Η δραστηριότητα στοχεύει κυρίως στη δημιουργία ομαδικού πνεύματος, στην προώθηση της ένταξης των ατόμων με αναπηρία, καθώς και στην εξάλειψη των διαφορών μεταξύ των ατόμων με και χωρίς αναπηρία.

Στη δραστηριότητα μπορούν να συμμετέχουν νέοι με και χωρίς σωματικές ή/και νοητικές αναπηρίες σε μικτές ομάδες. Η μόνη απαίτηση είναι να ξέρουν πώς να σουτάρουν στο καλάθι ή ακόμα απλά να συνοδεύουν τη μπάλα στο καλάθι. Στη δραστηριότητα μπορούν να συμμετέχουν και άτομα με τύφλωση, τα οποία θα πρέπει προηγουμένως να συνηθίσουν τη θέση τους και την απόσταση στην οποία βρίσκονται από το καλάθι. Το Baskin δεν είναι μια δραστηριότητα που επιτρέπει σε κάποιους να παίζουν και να διασκεδάζουν ενώ άλλοι έχουν βοηθητικό ρόλο. Στο Baskin όλοι έχουν την ευκαιρία να παίζουν καθοριστικό ρόλο στο παιχνίδι, καθένας από αυτούς να συνεισφέρει τη δική του δυναμική και προσπάθεια. Υπό αυτή την έννοια, δεν είναι ένα απλό παιχνίδι, αλλά ένα αυθεντικό άθλημα χωρίς πατερναλιστικά στοιχεία, όπου ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του στο μέγιστο δυνατό για να κερδίσει.

2) Προθέρμανση και προετοιμασία αγώνα (45 λεπτά)

- **Διατάσεις (15 λεπτά):** Ο εκπαιδευτής αρχίζει με μια σειρά από ασκήσεις διατάσεων (ταλάντευση ποδιών, κύκλοι χεριών και στροφές του κορμού) για να ζεστάνουν τους μύες και να αποτρέψουν τραυματισμούς.
- **Καθορισμός ρόλων (5 λεπτά):** Ο εκπαιδευτής εξηγεί τους πέντε διαφορετικούς ρόλους του Baskin. Στο Baskin, οι ρόλοι ανατίθενται με βάση τις ατομικές ικανότητες, για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες τοποθετούνται στον ρόλο όπου μπορούν να συνεισφέρουν πιο αποτελεσματικά. Μια λεπτομερής περιγραφή κάθε ρόλου παρέχεται παρακάτω:

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΡΟΛΟΣ 1	Συμμετέχων που δεν μπορεί να κινηθεί ανεξάρτητα, συμμετέχων που χρησιμοποιεί μόνο τα χέρια ή/και τα χέρια.	Άτομα που χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια ή τα χέρια τους, αλλά δεν μπορούν να μετακινήσουν το





		αναπηρικό καροτσάκι. άτομα με προβλήματα όρασης.
ΡΟΛΟΣ 2	Συμμετέχων που ξέρει να κινείται αλλά χωρίς να χρησιμοποιεί τα πόδια του.	Άτομα σε αναπηρικά καροτσάκια που μπορούν να το μετακινήσουν ανεξάρτητα, άτομα με σοβαρή διανοητική αναπηρία.
ΡΟΛΟΣ 3	Συμμετέχων που μπορεί να κινείται ανεξάρτητα και μπορεί να χρησιμοποιεί τα χέρια, ακόμη και αν δεν έχει καλό συντονισμό. Έχει αργό ρυθμό.	Άτομα με διανοητική αναπηρία αλλά ικανά να κατανοήσουν τους κανόνες.
ΡΟΛΟΣ 4	Συμμετέχων με ελαφρές κινητικές δυσκολίες, ρυθμός μεσαίου επιπέδου, παρουσία ήπιων δυσκολιών.	Άτομα με παχυσαρκία που αδυνατούν να τρέξουν
ΡΟΛΟΣ 5	Ικανός συμμετέχων, χωρίς κινητικές δυσκολίες, μπορεί να τρέξει γρήγορα, να κινήσει τα χέρια, να ντριμπλάρει. Ξέρει πώς να συντονίζει τρέξιμο και ντριμπλα.	Άτομα χωρίς αναπηρία, άτομα με ήπια διανοητική αναπηρία που δεν είναι ανασταλτικός παράγοντας στη ροή του παιχνιδιού

- **Ασκήσεις προετοιμασίας παιχνιδιού (20 λεπτά):** Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια σειρά από ασκήσεις προετοιμασίας παιχνιδιού προσαρμοσμένες στους ρόλους που τους έχουν ανατεθεί, για παράδειγμα:

Για τον Ρόλο 1 (Σουτέρ):

- Ο εκπαιδευτής τοποθετεί τον σουτέρ στην περιοχή βολής του καλαθιού και ο συμμετέχων θα πρέπει να κάνει 10-15 επαναλαμβανόμενες βολές για κάθε θέση (ο εκπαιδευτής μετακινεί τον συμμετέχοντα σε διαφορετικές θέσεις)
- Ο σουτέρ θα πρέπει να βάλει 3 καλάθια στη σειρά και στη συνέχεια θα μετακινηθεί σε άλλη θέση
- Πάσες σε άλλο παίχτη
- Ο εκπαιδευτής κάνει κινήσεις και οι συμμετέχοντες πρέπει να τον αντιγράψουν

Για το ρόλο 2 (Σουτέρ με περιορισμένη κινητικότητα):

- Ο συμμετέχων θα πρέπει να κάνει 10-15 βολές σε κάθε σημείο και στη συνέχεια μετακινείται σε διαφορετικό σημείο.
- Ο συμμετέχων θα πρέπει να βάλει 3 καλάθια στη σειρά και στη συνέχεια να μετακινηθεί σε άλλη θέση
- Άσκηση σε ζευγάρια: πασάρισμα της μπάλας από διαφορετικές αποστάσεις

Για τον Ρόλο 3 (Δρομέας και σουτέρ):

- Άσκηση με βολές προς το καλάθι
- Ντρίπλες με τη μπάλα από το σημείο Α στο σημείο Β σε ρυθμό βαδίσματος, στη συνέχεια το ίδιο με ελαφρό τρέξιμο
- Άσκηση με πάσες
- Καθορισμένη διαδρομή με ντρίπλες
- Άσκηση αλλαγής χεριών με ντρίμπλα

Για τους ρόλους 4 και 5 (δρομείς και πασαδόροι):

- Ντρίπλες με τη μπάλα από το σημείο Α στο σημείο Β σε γρήγορη κίνηση
- Εξάσκηση στο πέταγμα της μπάλας σε άλλο συμπαίχτη





- Άσκηση στο ντριπλάρισμα σε μικρή διαδρομή
- Ασκήσεις αλλαγής χεριών με ντρίμπλα

- **Σχηματισμός ομάδας (5 λεπτά):** Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες, διασφαλίζοντας έναν ισορροπημένο συνδυασμό ρόλων σε κάθε ομάδα. Πριν ξεκινήσει ο αγώνας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τις στρατηγικές παιχνιδιού τους.

3) Το παιχνίδι (65 λεπτά)

- **Εισαγωγή στους κανόνες Baskin (10 λεπτά):**

Το Baskin ακολουθεί τους βασικούς κανόνες του μπάσκετ αλλά με κάποιες παραλλαγές. Σε αυτήν την εισαγωγή στο Baskin, οι κανόνες του παιχνιδιού θα απλοποιηθούν, για να επιτρέψουν την ευκολότερη κατανόηση ακόμη και για άτομα με σημαντική νοητική αναπηρία. Ο στόχος είναι να βάλετε καλάθι για να κερδίσετε πόντους. Υπάρχουν 6 καλάθια στο γήπεδο: 2 κλασικά (καλάθια X), 2 κλασικά καλάθια αλλά σε μικρότερο ύψος (καλάθια Y) και δύο στο κέντρο του γηπέδου, στο ύψος ενός τυπικού αναπηρικού αμαξιδίου (καλάθια W). Μια περιοχή γύρω από κάθε καλάθι θα σχεδιαστεί με ταινία, την οποία θα ονομάσουμε «περιοχή βολής». Το ύψος των καλάθιων και οι χώροι βολής πρέπει να ορίζονται από τους προπονητές, οι οποίοι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους συμμετέχοντες με τους οποίους θα έχουν να κάνουν εκείνη τη στιγμή.

Αυτοί που παίζουν στις θέσεις 1 και 2 είναι οι μόνοι που δεν έχουν συγκεκριμένα σημεία τοποθέτησης.

Αυτοί που έχουν το ρόλο/θέση 1 παραμένουν στην περιοχή των καλάθιων (W), τοποθετημένοι σε εύλογη απόσταση, που επιλέγεται από τον εκπαιδευτή. Είναι σουτέρ. Όταν φτάσει η μπάλα στα χέρια τους, έχουν 10 δευτερόλεπτα για να την πετάξουν και να δοκιμάσουν να βάλουν καλάθι. Έχουν μόνο μια προσπάθεια και αν πετύχει παίρνουν 5 βαθμούς. Εάν οι παίκτες στο ρόλο 1 έχουν σπαστικότητα που τους εμποδίζει να πετάξουν τη μπάλα, μπορείτε να τους τοποθετήσετε σε απόσταση που τους επιτρέπει να μεταφέρουν τη μπάλα στο καλάθι (παραμένοντας πάντα εντός 10 δευτερολέπτων), διαφορετικά πρέπει να την πετάξουν. Τα 10 δευτερόλεπτα ξεκινούν μόλις ο συμμετέχων στη θέση 1 πιάσει την μπάλα, αν η μπάλα γλιστρήσει δεν έχουν πλέον δικαίωμα να σουτάρουν.

Στις θέση 2 οι συμμετέχοντες μπορούν να σουτάρουν μόνο στο καλάθι X και έχουν 10 δευτερόλεπτα, μόλις πάρουν την μπάλα. Οποιοσδήποτε μπορεί να πετάξει τη μπάλα στη θέση 2, αλλά μόλις πιάσει τη μπάλα δεν μπορεί να κινηθεί και πρέπει να σουτάρει προς το καλάθι ακριβώς από εκεί που βρίσκεται, επομένως πρέπει να είναι μέσα στην περιοχή βολής πριν λάβει τη μπάλα. Το καλάθι σε περίπτωση που μπει παίρνει 4 βαθμούς.

Στη θέση 3 μπορούν να σουτάρουν σε όλα τα καλάθια (X, Y και W) αλλά εκτός της περιοχής βολής. Υποβάλλονται σε μαρκarίσματα, πρέπει να τρέξουν αναπηδώντας την μπάλα (ακόμα και αν η ντρίμπλα μπορεί να είναι ασυνεχής ή ακανόνιστη), το σημαντικό είναι ότι η μπάλα έχει ακουμπήσει στο έδαφος τουλάχιστον μία φορά από τη στιγμή που τους φτάνει μέχρι να προσπαθήσουν τη βολή. Το καλάθι τους μετράει 3 βαθμούς.

Στη θέση 4 οι συμμετέχοντες μπορούν να σουτάρουν στα καλάθια X και Y, εκτός της περιοχής βολής, τους επιτρέπονται μαρκarίσματα. Πρέπει να ντριμπλάρουν την μπάλα ενώ τρέχουν (δεν μπορούν να τη σταματήσουν, όταν τη σταματούν, πρέπει να σουτάρουν ή να πασάρουν). Το σουτ μετράει 2 βαθμούς αν σκοράρουν στο καλάθι X και 1 βαθμό αν σκοράρουν στο καλάθι Y.

Στη θέση 5 μπορούν να σουτάρουν μόνο στο καλάθι X και εκτός της περιοχής βολής. Πρέπει να ντριμπλάρουν την μπάλα ενώ τρέχουν (δεν μπορούν να σταματήσουν με τη μπάλα, όταν σταματούν, πρέπει να σουτάρουν ή να πασάρουν). Το καλάθι τους μετράει για 2 βαθμούς.





ΚΑΝΟΝΕΣ:

- Το παιχνίδι ξεκινά στο κέντρο του γηπέδου, από κάθε ομάδα επιλέγεται κάποιος από τη θέση 5, οι παίκτες αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον και ο εκπαιδευτής ρίχνει τη μπάλα ανάμεσα τους προς τα πάνω.
- Όλοι οι παίκτες πρέπει να έχουν τον αριθμό καρφίτσωμένο στη φανέλα τους για να είναι εμφανείς οι ρόλοι και οι θέσεις τους.
- Σε κάθε ομάδα υπάρχει μόνο ένας για τη θέση 1, έως δύο για τις θέσεις 2 και 3, έως τρεις για τις θέσεις 4 και 5.
- Στο γήπεδο παίζουν κάθε φορά 7 παίκτες. Εάν η ομάδα αποτελείται από πολλούς παίκτες, είναι απαραίτητο να εναλλάσσονται. Όλοι πρέπει να έχουν παίξει μέχρι το τέλος του παιχνιδιού.
- Πριν το τέλος του αγώνα όλοι πρέπει να έχουν αγγίξει την μπάλα τουλάχιστον μία φορά (συμπεριλαμβανομένης της αποτυχημένης προσπάθειας να πιάσουν την μπάλα).
- Όποτε υπάρχει ένα φάουλ ή ένα χαμένο σουτ, η μπάλα πρέπει να επιστρέφει στο γήπεδο από το κέντρο (όπως στην αρχή του παιχνιδιού).
- **Παιχνίδι (40 λεπτά):** 3 παιχνίδια των 10 λεπτών το καθένα + 5 λεπτά διάλειμμα μεταξύ κάθε παιχνιδιού):

Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε 3 αγώνες Baskin. Ο προπονητής επιβλέπει τα παιχνίδια, παρέχοντας καθοδήγηση και ενθάρρυνση όπως απαιτείται. Κάθε αγώνας διαρκεί 10 λεπτά και οι συμμετέχοντες εναλλάσσουν ρόλους και θέσεις μεταξύ των αγώνων για να εξασφαλίσουν ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως.

IV. Συζήτηση και συμπέρασμα (15 λεπτά)

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να συντονίσει μια ενημερωτική συζήτηση με τους συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Σας άρεσε το παιχνίδι;
- Τι αποτέλεσε πρόκληση ή δυσκολία;
- Νιώσατε μέρος της ομάδας;

Μετά από έναν αρχικό προβληματισμό, ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε δύο ομάδες και να σκεφτούν τη στρατηγική που χρησιμοποίησαν καθώς και τι θα άλλαζαν πριν από τον επόμενο αγώνα. Επιπλέον, ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν εάν συμμετείχαν όλοι οι παίκτες ή αν θα μπορούσε να γίνει κάτι καλύτερο στο πλαίσιο της ένταξης, της ομαδικής εργασίας και συνεργασίας.

Απαιτούμενα υλικά: Μπάλες μπάσκετ (μεγάλες και μικρότερες, ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων), 6 καλάθια, 2 κλασικά και 4 μικρότερα (λίγο ψηλότερα από το ύψος ενός αμαξιδίου), κιμωλία ή ταινία ανάλογα για να σχεδιάσετε τις περιοχές.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- Ceciliani A., (2018). Corpo, movimento e sport come cornici per l'inclusione della persona. In Diritti. Cittadinanza e Inclusione - ISBN:978-88-6760-588-0
- Baskin official website: <https://www.baskin.it/> and video description: <https://www.youtube.com/watch?v=MfwE4-xrIPc&t=63s>

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να επαναλάβουν τη συνεδρία:

- Το συγκεκριμένο παιχνίδι μπορεί να θεωρηθεί ως ένα κωδικοποιημένο άθλημα και για αυτό το λόγο έχει πολυπλοκότητες. Οι εργαζόμενοι με νέους και οι προπονητές πρέπει να έχουν σαφή κατανόηση των κανόνων της δραστηριότητας.





- Αυτή η συνεδρία σχεδιάστηκε για να δώσει σε εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας την ευκαιρία να βιώσουν από πρώτο χέρι ένα ολοκληρωμένο άθλημα για άτομα με και χωρίς αναπηρία. Εάν αυτή η συνεδρία επαναληφθεί από ομάδα ατόμων χωρίς αναπηρίες, είναι σημαντικό οι ρόλοι να ανατίθενται με σεβασμό στα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες κάθε συμμετέχοντα.





1.10 Υποστήριξη ομάδων για δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς

Τίτλος συνεδρίας : Υποστήριξη ομάδων για δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριες δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς

Διάρκεια : 120 λεπτά

Γενικά στοιχεία: Η υποστήριξη ομάδων για δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς είναι σημαντική για να διασφαλιστεί η αίσθηση ότι όλοι έχουν αξία, το σεβασμό και τη δύναμη να συμμετέχουν. Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας τα εμπόδια στην ένταξη, συνδέοντας και υποστηρίζοντας την αλλαγή, μπορούμε να δημιουργήσουμε χώρους όπου όλοι μπορούν να απολαύσουν νέες εμπειρίες.

Σκοπός της συνεδρίας : Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για την προώθηση της διαφορετικότητας, της ισότητας και της ένταξης νέων με αναπηρίες στις τοπικές τους κοινότητες μέσω αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Στόχοι:

- Κατανόηση της σημασίας του ελεύθερου χρόνου, του χορού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.
- Εντοπισμός εμποδίων που εμποδίζουν άτομα με ειδικές ανάγκες να συμμετέχουν σε αυτές τις δραστηριότητες.
- Διερεύνηση στρατηγικών για τη δημιουργία κατάλληλων περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.
- Ανάπτυξη τρόπων εφαρμογής πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στην κοινότητα.

Ικανότητες προς απόκτηση :

- Επίλυση προβλημάτων και καινοτομία
- Ενσυναίσθηση και κατανόηση
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Κατανόηση και υπεράσπιση των δικαιωμάτων.
- Επίγνωση της σημασίας ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.

Μεθοδολογία και μέθοδοι :

- Θεωρητική εισαγωγή
- Συζήτηση
- Παρουσίαση
- Εργασία σε μικρές ομάδες

Ροή συνεδρίας :

I. Εισαγωγή στη συνεδρία και το θέμα (30 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής δίνει μια θεωρητική εικόνα για το πώς πρέπει να είναι μια ομάδα ή κοινότητα χωρίς αποκλεισμούς. Σύμφωνα με ένα άρθρο Building Inclusive Communities (2019)²⁴ μια κοινότητα χωρίς αποκλεισμούς κάνει ό,τι μπορεί για να σεβαστεί όλους τους πολίτες της, παρέχοντάς τους πλήρη

²⁴ J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin και P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





πρόσβαση σε πόρους και προωθώντας την ίση μεταχείριση και ευκαιρίες, εργάζεται ενεργά για την εξάλειψη κάθε μορφής διάκρισης, δεσμεύει όλους τους πολίτες της σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων που επηρεάζουν τη ζωή τους και εκτιμούν τη διαφορετικότητα.

Οι συμμετέχοντες είναι ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν σε ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς τα παραπάνω αναγνωρίζονται στο δικό τους περιβάλλον.

II. Οφέλη από κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς (30 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες των 3-4 ατόμων και συζητούν για τα κοινωνικά, σωματικά και ψυχικά οφέλη από τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριες δραστηριότητες και πώς η ένταξη επεκτείνει αυτά τα οφέλη σε μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, ενθαρρύνοντας μια ισχυρότερη αίσθηση της κοινότητας (15 λεπτά).

Στη συνέχεια, οι ομάδες συμμετέχουν στην ολομέλεια για την παρουσίαση της δουλειάς τους. Ο εκπαιδευτής δίνει ένα χρόνο 3 λεπτών για την παρουσίαση σε κάθε ομάδα. Μετά από κάθε παρουσίαση, πραγματοποιείται μια σύντομη συνεδρία ερωταπαντήσεων, τηρώντας τον προγραμματισμένο χρόνο για αυτό το μέρος της συνεδρίας (15 λεπτά).

III. Στρατηγικές για τη δημιουργία κοινοτήτων χωρίς αποκλεισμούς (40 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρέχει θεωρητική γνώση σχετικά με διάφορες πτυχές των στρατηγικών για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, όπως:

- *Επικοινωνία* (χρησιμοποιώντας σαφή γλώσσα, με τη διάθεση διαφορετικών μεθόδων επικοινωνίας, παροχή πληροφοριών σε διαφορετικές μορφές)
- *Προσβασιμότητα* (εξασφάλιση ασφαλούς φυσικού χώρου, εξοπλισμός για διαφορετικές ανάγκες)
- *Δραστηριότητες* (επιλογή και προσαρμογή δραστηριοτήτων για να ταιριάζουν με τις αναπηρίες των συμμετεχόντων, δυνατότητα επιλογών που ταιριάζουν σε διαφορετικά ενδιαφέροντα)
- *Ηγεσία* (ανάπτυξη ευαισθησίας στις ατομικές ανάγκες, ενθάρρυνση δημιουργίας μιας φιλόξενης ατμόσφαιρας)
- *Συνηγορία και συμμαχία* (υποστήριξη των δικαιωμάτων νέων με αναπηρία από νέους χωρίς)

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις πτυχές στις δικές τους ομάδες και κοινότητες.

IV. Συμπεράσματα και προβληματισμός (20 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει:

- Τι έμαθα
- Ποια είναι τα βασικά σημεία της συνεδρίας
- Πώς θα χρησιμοποιήσω τη γνώση που αποκόμισα από αυτή τη συνεδρία στο πλαίσιο της εργασίας μου με νέους
- Αξιολόγηση (προτάσεις, σχόλια)

Υλικά που θα χρειαστούν: Λευκός πίνακας ή χαρτί flipchart, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα χαρτάκια, μολύβια, χαρτί A4.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη:

- E. Wilson: Defining and measuring the outcomes of inclusive community for people with disability, their families and the communities with whom they engage (2006)
- J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin and P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





1.11 Επιβράβευση της διαφορετικότητας και των επιτευγμάτων στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, το χορό και των υπαίθριων δραστηριοτήτων

Τίτλος συνεδρίας: Επιβράβευση της διαφορετικότητας και των επιτευγμάτων στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, το χορό και των υπαίθριων δραστηριοτήτων

Διάρκεια: 150 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Όπως ήδη αναφέρθηκε προηγουμένως είναι πολύ ωφέλιμο για τους νέους με αναπηρίες να συμμετέχουν σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων σε μικτές ομάδες με νέους χωρίς αναπηρία και με διαφορετικές ικανότητες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι σωστά οργανωμένες δραστηριότητες αναψυχής συμβάλλουν σημαντικά στην κοινωνική συνοχή και στην αποδοχή των άλλων, ενώ ταυτόχρονα αναδεικνύουν και χρησιμοποιούν τις ικανότητες και ταλέντα των εμπλεκόμενων ατόμων.

Υπάρχουν πολλά είδη και τρόποι ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων. Αυτή η συνεδρία εστιάζει στη μουσική ως καταλύτη για κοινωνική συνοχή, την αλληλεπίδραση με νέους διαφορετικών ικανοτήτων και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Στη συγκεκριμένη συνεδρία, θα χρησιμοποιήσουμε τη μελέτη περίπτωσης μιας μουσικής μπάντας που ονομάζεται «Banda Rulli Frulli». Σκοπός είναι να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν πώς οι δραστηριότητες αναψυχής μπορούν να συμβάλουν στην προσωπική και συλλογική ανάπτυξη, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα ατομικές ικανότητες και διαφορές.

Σκοπός της συνεδρίας: Να εμπνεύσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να αναδείξουν τη διαφορετικότητα μέσα από δράσεις αναψυχής, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της μουσικής και του τραγουδιού και να διερευνήσουν μεθοδολογίες για τη συμμετοχή των νέων με αναπηρίες χωρίς αποκλεισμούς σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τον ρόλο της μουσικής και του τραγουδιού στην προώθηση της ένταξης και του ανάδειξης της διαφορετικότητας σε δραστηριότητες αναψυχής.
- Να διερευνήσει πρακτικές μεθοδολογίες, εμπνευσμένες από επιτυχημένες πρακτικές, για την εμπλοκή ατόμων διαφορετικών ικανοτήτων σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου.
- Να προωθήσει τη συνεργασία, την ομαδική εργασία και τον προβληματισμό σχετικά με την υπέρβαση των στερεοτύπων για τη συμπερίληψη στο πλαίσιο δράσεων ψυχαγωγίας, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Ικανότητες προς απόκτηση:

- Πολυγλωσσική ικανότητα
- Ομαδικότητα
- Παρουσιάσεις
- Προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες μάθησης
- Πολιτιστική ευαισθητοποίηση και ικανότητα έκφρασης
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Δημιουργικότητα και καινοτομία

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Θεωρητική εισαγωγή
- Δραστηριότητες ενδυνάμωσης της ομάδας





- Ομαδικές εργασίες για μουσικές εξερευνήσεις
- Παρουσίαση
- Συζήτηση

Ροή συνεδρίας:

I. Δράση για την ενίσχυση και δέσιμο της ομάδας (20 λεπτά)

Κάθε συμμετέχων γράφει σε ένα χαρτί μια λίστα με πράγματα που δεν μπορεί να κάνει λόγω φόβου ή έλλειψης δεξιοτήτων (π.χ. ανάποδη τούμπα, τραγούδι, χορός κ.λπ.). Η λίστα των πραγμάτων τοποθετείται σε ορατό σημείο στον πίνακα. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι κάθε άτομο να εκτελέσει αυτό που έγραψε ότι δεν μπορεί να κάνει με τη βοήθεια των άλλων. Οι συμμετέχοντες, αφού διαβάσουν τη λίστα με τα πράγματα που έχουν δηλωθεί ως αδύνατα να πραγματοποιηθούν, αποφασίζουν πού μπορούν να βοηθήσουν το αντίστοιχο άτομο να πετύχει αυτό ακριβώς που έγραψε ότι δεν μπορεί να κάνει.

II. Θεωρητική εισαγωγή για το ρόλο της μουσικής και του τραγουδιού (30 λεπτά)

Μετά το αρχικό δέσιμο της ομάδας, ο εκπαιδευτής εισάγει τις έννοιες και τις βασικές ιδέες του μετασχηματιστικού ρόλου της μουσικής και του τραγουδιού στην ένταξη και αποδοχή της διαφορετικότητας όσον αφορά σε δράσεις αναψυχής για νέους με και χωρίς αναπηρία. Χρησιμοποιώντας τη μελέτη περίπτωσης μιας μουσικής πρωτοβουλίας με την ονομασία «Banda Rulli Frulli», οι εκπαιδευτές εισάγουν περαιτέρω τους συμμετέχοντες στις δυνατότητες και τα οφέλη της χρήσης μουσικής και τραγουδιού στην οργάνωση ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για νέους με και χωρίς αναπηρία, ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζουν τις ατομικές τους ικανότητες και διαφορές. Κατά την προετοιμασία αυτής της θεωρητικής εισαγωγής οι εκπαιδευτές θα πρέπει να αναφέρουν επίσης τα εξής:

- **Η Μπάντα Rulli Frulli** ιδρύθηκε στο Finale Emilia (MO) τον Σεπτέμβριο του 2010 στο Fondazione Scuola di Musica Carlo e Guglielmo Andreoli, ένα σχολείο συνδεδεμένο με την υπηρεσία παιδονευροψυχιατρικής της εταιρείας USL της Mirandola. Η ιδέα ήρθε από τον **Federico Alberghini**, ο οποίος ήταν δάσκαλος τυμπάνων στο σχολείο εκείνη την εποχή. Ο Φεντερίκο αρχίζει να εμπλέκει τους μαθητές του σε ένα φιλόδοξο πειραματικό έργο. Στόχος του ήταν να δημιουργήσει ένα συγκρότημα που έπαιζε κατασκευασμένα κρουστά από ανακύκλωση άχρηστων υλικών, το οποίο αποτελούνταν από αγόρια και κορίτσια διαφορετικών ηλικιών και το οποίο περιλάμβανε την ένταξη μαθητών με αναπηρία. Από το 2010, οργάνωσαν περισσότερες από 280 συναυλίες και παρήγαγαν και εξέδωσαν έξι άλμπουμ. Ο τρόπος με τον οποίο το συγκρότημα οραματίστηκε την ένταξη ΑμεΑ και η χρήση μη συμβατικών κρουστών, διασφαλίζει την προσβασιμότητα σε όσους έχουν διαφορετικές ικανότητες και προωθεί την προσωπική τους ανάπτυξη.
- **Η μουσικοθεραπεία** αντιπροσωπεύει μια μεθοδολογία που χρησιμοποιεί τη μουσική για να βοηθήσει τους ανθρώπους με τα συναισθήματα και την προσωπική τους ανάπτυξη. Το τραγούδι βοηθά τους ανθρώπους να εκφράζονται ειλικρινά και τους βοηθά να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους ενώ το κάνουν. Οι ομαδικές συνεδρίες μουσικοθεραπείας επιτρέπουν στους ανθρώπους να είναι δημιουργικοί και να αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια ομάδα, κάνοντάς τους να αισθάνονται χαρούμενοι και συνδεδεμένοι με τους συνομηλίκους τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

III. Εργασία σε μικρές ομάδες σε μουσικές εξερευνήσεις (60 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες με διαφορετικές μεθόδους χρήσης της μουσικής και του τραγουδιού. Το έργο των μικρών αυτών ομάδων είναι να δοκιμάσουν τις μεθόδους και να εξακριβώσουν τα οφέλη τους στην οργάνωση δράσεων ελεύθερου χρόνου για επωφελούμενους νέους. Οι 4 ομάδες είναι:





- 1) Η μουσική του σώματος είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιεί το σώμα για να δημιουργήσει μουσική και ρυθμό. Βοηθά κάποιον να νιώθει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για το σώμα του, να είναι πιο συντονισμένος και βελτιώνει τη μη λεκτική επικοινωνία του.
- 2) Το τραγούδι σε κύκλο είναι μια μέθοδος που περιλαμβάνει τραγούδι που συνοδεύεται από κινήσεις και οπτική επαφή μέσα σε ολόκληρη την ομάδα των παικτών. Ο τρόπος αυτός έκφρασης συμβάλλει στο να γίνει διασκεδαστικός για όλους τους συμμετέχοντες, καθώς και στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης μέσω της αύξησης των δεξιοτήτων ακρόασης των συμμετεχόντων.
- 3) Ο κύκλος των ντραμς είναι μια μέθοδος κατά την οποία οι συμμετέχοντες παίζουν ντραμς μαζί για να μοιραστούν τη ζωτική ενέργεια μέσω κρουστών και ρυθμού. Αυτή η μέθοδος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν και να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητές τους στην ομαδική εργασία. Επίσης, ενισχύει περαιτέρω τις ικανότητές τους και ιδιαίτερα τις θετικές στάσεις συνεργασίας, επικοινωνίας και αμοιβαίου σεβασμού.
- 4) Τα κρουστά σώματος είναι μια μέθοδος για την παραγωγή ήχων και ρυθμών με το σώμα και βοηθά στην εμφάνιση συναισθημάτων των συμμετεχόντων, αναπτύσσει περαιτέρω τις γνωστικές τους δεξιότητες και συμβάλλει στην περαιτέρω ενσωμάτωση μέσα στην ομάδα, καθώς οι συμμετέχοντες εξασκούνται να σκέφτονται και να δρουν ως ομάδα.

Κάθε ομάδα έχει 60 λεπτά για να εξασκήσει τη μέθοδό της και στη συνέχεια θα μοιραστεί αυτό που έκανε. Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις που πρέπει να σκεφτείτε κατά την προετοιμασία: Πώς ένιωσα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Μπορούσα να εκφραστώ χωρίς να ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι; Τι ένιωσα όσον αφορά την επαφή μου με τους άλλους; Ποια ήταν η σημασία της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας μας (λεκτική και μη) για την επιτυχία της δραστηριότητας;

IV. Παρουσιάσεις και συζήτηση (40 λεπτά)

Αφού όλες οι μικρές ομάδες έχουν ολοκληρώσει τις συζητήσεις τους και έχουν ετοιμάσει σύντομες παρουσιάσεις, συναντώνται στην ολομέλεια για να μοιραστούν αυτά που συζητήσαν, κατέληξαν και έμαθαν. Οι εκπαιδευτές δίνουν σε κάθε ομάδα 10 λεπτά συνολικά, 5 λεπτά για τις παρουσιάσεις και 5 λεπτά για τις ερωταπαντήσεις. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι έτοιμοι να κάνουν πρόσθετες ερωτήσεις και να κατευθύνουν τη συζήτηση στην πρακτική εφαρμογή του τρόπου με τον οποίο κάθε μέθοδος που συζητείται στις μικρές ομάδες μπορεί να βοηθήσει την ένταξη και την αποδοχή της διαφορετικότητας σε δραστηριότητες αναψυχής για νέους.

Υλικά που θα χρειαστούν: Χαρτί και στυλό. Κρουστικά όργανα (προαιρετικά) διάφορα καθημερινά αντικείμενα (π.χ. βάζα, στυλό, βιβλία κ.λπ.). Εξοπλισμός αναπαραγωγής μουσικής, ανοιχτός χώρος για κινητικές δραστηριότητες.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω ανάγνωση:

- Banda Rulli Frulli official website: <https://www.bandarullifrulli.com/>
- Background information on Body Music, Circle Singing, Drum Circles: <https://www.stefanobaroni.org/en/about-me-music-roff-body-music-percussion-drum-circle-facilitator-teacher-team-building-corporate-training-community-musictherapy/>

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν τη συνεδρία:

- Κατά τη διάρκεια της συγκρότησης της ομάδας, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ενθαρρύνουν όλους να συμμετάσχουν με ενθουσιασμό κατανοώντας πώς η συνεργασία βοηθά στην υπέρβαση των προκλήσεων.
- Στις μικρές ομάδες που πειραματίζονται με διαφορετικές μεθόδους μουσικής, αντί για πραγματικά τύμπανα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν άλλα διαθέσιμα αντικείμενα όπως βάζα, στυλό, βιβλία κ.λπ. ώστε οι συμμετέχοντες να κάνουν ρυθμικούς ήχους. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι όλα είναι έτοιμα πριν από την έναρξη της συνεδρίας.





- Στις συνεδρίες των μικρών ομάδων δώστε όσο χρόνο χρειάζονται να εξερευνήσουν τη μέθοδο που έχουν επιλέξει και να είναι δημιουργικοί με αυτήν. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ελέγχουν τακτικά όλες τις ομάδες και να βεβαιωθούν ότι όλοι τους έχουν επαρκή χρόνο για την καθορισμένη εργασία.





1.12 Αξιολόγηση αποτελεσμάτων: μέτρηση της επιτυχίας της ένταξης

Τίτλος συνεδρίας: Αξιολόγηση αποτελεσμάτων: μέτρηση της επιτυχίας της ένταξης

Διάρκεια: 120 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Για την ποιοτική συμμετοχή και ένταξη των νέων με αναπηρία στις δραστηριότητες και τα προγράμμάτα, χρειάζεται να αξιολογούμε τακτικά την αποτελεσματικότητά τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, θα χρειαστεί να προσαρμόσουμε τα προγράμματα/δραστηριότητές μας και να βεβαιωθούμε ότι όλοι συμμετέχουν και συμβάλλουν εξίσου στη διαδικασία.

Κατά την αξιολόγηση των δραστηριοτήτων και των προγραμμάτων για νέους με αναπηρία, απαιτείται η προσαρμογή των μεθόδων αξιολόγησης στην πραγματικότητα των συμμετεχόντων και στις διαφορετικές αναπηρίες τους. Έτσι, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές μεθόδους αξιολόγησης όπως για παράδειγμα: ακουστικές ερωτήσεις για τυφλούς ή άτομα με προβλήματα όρασης, απλές εικόνες για τους συμμετέχοντες με γνωστικές αναπηρίες, κλπ. Αυτή η συνεδρία εστιάζει στη βελτίωση των δεξιοτήτων των εκπαιδευτών να κάνουν καλές αξιολογήσεις, βοηθώντας τους συμμετέχοντες με αναπηρίες να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και ότι τυγχάνουν σεβασμού στις αξιολογήσεις τους, μέσω της προσαρμογής των μεθόδων αξιολόγησης ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες τους.

Σκοπός της συνεδρίας: Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία που απαιτούνται για την αποτελεσματική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και τη αποτύπωση της επιτυχίας ένταξης των νέων με αναπηρίες.

Στόχοι:

- Κατανόηση της σημασίας αξιολόγησης των αποτελεσμάτων του προγράμματος
- Προσδιορισμός δεικτών για την αξιολόγηση της ένταξης
- Εκμάθηση μεθόδων και προσεγγίσεων για τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με τα αποτελέσματα της ένταξης και συμπερίληψης
- Ανάπτυξη ενός πλαισίου αξιολόγησης προσαρμοσμένο στους στόχους της ένταξης (όπως η σωματική και ψυχική υγεία, η κοινωνική αλληλεπίδραση, η κατάρτιση στερεοτύπων, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης).
- Χρήση των ευρημάτων της αξιολόγησης για τη δημιουργία βελτιωμένων σχεδίων δράσης για την ένταξη

Ικανότητες προς απόκτηση:

- Αναλυτική σκέψη
- Επίλυση προβλημάτων
- Δεξιότητες επικοινωνίας
- Επαρκής σχεδιασμός
- Ομαδική εργασία

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Θεωρητική εισαγωγή
- Καταιγισμός ιδεών
- Συζήτηση





Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή στη συνεδρία και συζήτηση (30 λεπτά)

Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν σύντομα τα κεντρικά σημεία της συνεδρίας. Στη συνέχεια προσκαλούν όλους να συμμετάσχουν στη συζήτηση της ολομέλειας γιατί είναι σημαντικό να αξιολογούμε και να μετράμε την επιτυχία της εργασίας μας ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τη συμμετοχή νέων με αναπηρίες. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, οι εκπαιδευτές θέτουν ερωτήσεις και διευθύνουν τη συζήτηση με σκοπό τον εντοπισμό των προκλήσεων κατά τη μέτρηση της συμμετοχής στις δραστηριότητες και στην ανταλλαγή απόψεων για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων. Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη δυνατότητα προσαρμογής των μεθόδων αξιολόγησης σύμφωνα με τον τύπο αναπηρίας του ατόμου (π.χ. ηχητικά ερωτηματολόγια για άτομα με προβλήματα όρασης και απλοποιημένες εικόνες - όπως σύμβολα επικοινωνίας με εικόνα (PCS) και Επαυξητική Εναλλακτική Επικοινωνία (AAC) - για άτομα με γνωστικές αναπηρίες). Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να προτείνει ότι κατά τη διαδικασία αξιολόγησης, μπορεί να είναι χρήσιμο να υπάρχει ένα σημείο-σχήμα αναφοράς για να υποστηρίξει το άτομο με αναπηρία, προσέχοντας ωστόσο να μην το επηρεάσει. Τα συμπεράσματα της συζήτησης γράφονται στον πίνακα ή στο χαρτί flipchart.

II. Ανάπτυξη ερωτηματολογίου (30 λεπτά)

Ο κύριος στόχος αυτού του μέρους της συνεδρίας είναι να αναπτυχθεί ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το πώς βιώνουν οι νέοι με αναπηρίες τον ελεύθερο χρόνο, τον αθλητισμό και τις υπαίθριες δραστηριότητες και τη δική τους συμμετοχή και συμπερίληψη. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 4. Κάθε ομάδα μπορεί πρώτα να συζητήσει μερικές ερωτήσεις που θα τους βοηθήσει στη διαμόρφωση ερωτηματολογίου όπως:

- Αντιμετωπίζετε εμπόδια κατά την πρόσβαση σε δράσεις ελεύθερου χρόνου, το χορό και τις υπαίθριες δραστηριότητες; Πώς θα αξιολογούσατε την προσβασιμότητα των υποδομών στην κοινότητά σας για νέους με αναπηρίες;
- Νιώθετε ότι συμμετέχετε επαρκώς σε κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις με τους συνομηλίκους σας; Έχετε βιώσει ποτέ διακρίσεις ή αποκλεισμό λόγω της αναπηρίας σας; Πόσο άνετα νιώθετε όταν αλληλεπιδράτε με άλλους στην κοινότητά σας;
- Υπάρχουν δραστηριότητες κατάλληλες για εσάς στο χώρο που ζείτε; Τις απολαμβάνετε; Είναι μακριά ή κοντά;

Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναπτύξουν ένα πλαίσιο αξιολόγησης με συγκεκριμένες ερωτήσεις.

III. Ολοκλήρωση ερωτηματολογίου (60 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής προσκαλεί όλους τους συμμετέχοντες στην ολομέλεια για μια παρουσίαση της δουλειάς τους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει ένα χρόνο 5 λεπτών για την παρουσίαση σε κάθε ομάδα. Αφού ολοκληρωθούν όλες οι παρουσιάσεις, οι συμμετέχοντες και ο εκπαιδευτής συντάσσουν ένα κοινό ερωτηματολόγιο που καλύπτει τα καλύτερα παραδείγματα ερωτήσεων. Ένα ερωτηματολόγιο επισυνάπτεται στο παράρτημα 2 ως παράδειγμα. Μη διστάσετε να αναπτύξετε ένα εντελώς νέο.

Υλικά που θα χρειαστούν : Λευκός πίνακας ή flipchart, μαρκαδόροι, μολύβια, χαρτιά A4.

Βιβλιογραφία για περαιτέρω ανάγνωση:

- Easy read: <https://abilitynet.org.uk/factsheets/what-easy-read>
- United Nations Children's Fund (UNICEF), Division of Data, Analytics, Planning and Monitoring (2020). Producing disability-inclusive data. Why it matters and what it takes
- Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). *Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4th Edition*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.





Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να αναπαράγουν τη συνεδρία:

- Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι το ερωτηματολόγιο πρέπει να αναπτυχθεί λαμβάνοντας υπόψη τις αναπηρίες των συμμετεχόντων σε δράσεις αναψυχής, χορού ή υπαίθριων δραστηριοτήτων.





1.13 Δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς: πέρα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα - σχέδια δράσης

Τίτλος συνεδρίας: Δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς: πέρα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα - σχέδια δράσης

Διάρκεια: 170 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Οι εργαζόμενοι με νέους θα πρέπει να φροντίζουν να δημιουργούν πάντα ευκαιρίες συμπερίληψης χωρίς αποκλεισμούς όταν αναπτύσσουν δράσεις αναψυχής, χορού και δραστηριότητες εξωτερικού χώρου. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι νέοι με αναπηρίες να αισθάνονται ότι είναι μέλη της ομάδας και ότι υπάρχει αποδοχή της διαφορετικότητάς τους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας είναι οι βασικοί συντελεστές τέτοιων δραστηριοτήτων για όλους χωρίς εξαιρέσεις καθώς έχουν την ευθύνη για την προσαρμογή των μεθόδων υλοποίησης κατά την οργάνωση αυτών των δραστηριοτήτων για να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως.

Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται σε χρήσιμα εργαλεία και σχέδια δράσης για την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης των νέων με αναπηρίες σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Σκοπός της Συνεδρίας: Να αναπτύξει σχέδια δράσης και να παρέχει στοιχεία για την ενδυνάμωση των εργαζομένων με νέους ώστε να είναι σε θέση να υποστηρίξουν την κοινωνική ένταξη των νέων με αναπηρίες σε δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριες δραστηριότητες.

Στόχοι:

- Η ενδυνάμωση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας με πρακτικές στρατηγικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου ώστε να καλύπτουν τις ανάγκες νέων με αναπηρίες.
- Η ανάπτυξη σχεδίων δράσεων και η παρουσίαση στοιχείων με σκοπό την ενδυνάμωση των εργαζομένων με νέους να προωθήσουν την κοινωνική ένταξη των νέων με αναπηρία στις τοπικές τους κοινωνίες.

Ικανότητες προς απόκτηση:

- Κοινωνικές δεξιότητες
- Ενίσχυση του πολίτη
- Συνεργασία και ένταξη

Μεθοδολογία και Μέθοδοι:

- Εισαγωγή
- Ατομική εργασία
- Ομαδική συζήτηση

Ροή συνεδρίας:

I. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Στην αρχή της συνεδρίας οι εκπαιδευτές συντονίζουν ένα σύντομο και διασκεδαστικό ζέσταμα. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές ενημερώνουν την ομάδα ότι αυτή η συνεδρία έχει στόχο να εξερευνήσει και να αναπτύξει πρακτικά εργαλεία όπως σχέδια δράσης και ενημερωτικά πακέτα για να χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια μετά το πέρας αυτού σεμιναρίου. Οι δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν θα πρέπει να επικεντρωθούν στη συμπερίληψη των νέων με αναπηρίες σε δράσεις





αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων από τους εν λόγω τοπικούς φορείς και σε συνεργασία άλλων ενδιαφερομένων στις τοπικές κοινότητες.

II. Ατομική εργασία - ανάπτυξη σχεδίων δράσης (40 λεπτά)

Κατά τη διάρκεια αυτού του εκπαιδευτικού σεμιναρίου, οι συμμετέχοντες έχουν εξερευνήσει πολλές διαφορετικές δραστηριότητες (όπως χορός, αυτοσχεδιασμός σωματικής επαφής, ολοκληρωμένα αθλήματα, μουσική κ.λπ.) που θα μπορούσαν εύκολα να αναπαραχθούν και να οργανωθούν στην τοπική κοινότητα με τη συμμετοχή νέων με αναπηρίες. Θα πρέπει τώρα να φανταστούν, να οραματιστούν και να σχεδιάσουν τουλάχιστον μια δραστηριότητα που θα υλοποιήσουν στην τοπική τους κοινότητα ως συνέχεια αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος. Οι εκπαιδευτές ζητούν από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες κατά την ανάπτυξη του σχεδίου δράσης της δραστηριότητας, όπως: οι τύποι δραστηριότητας, χαρακτηριστικά προσβασιμότητας, εμπλοκή των συμμετεχόντων, κ.λπ. Οι εκπαιδευτές είναι διαθέσιμοι να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες στην εξερεύνηση επιλογών και στα πρακτικά βήματα του σχεδίου δράσης για την οργάνωση δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου και υπαίθριες δραστηριότητες για νέους, με βάση τους συμφωνημένους στόχους.

III. Παρουσιάσεις και συζήτηση (20 λεπτά):

Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους 3-4 λεπτά να παρουσιάσουν τη μέχρι τώρα δουλειά τους και να λάβουν σχόλια και παρατηρήσεις από την υπόλοιπη ομάδα. Αυτό θα τους επιτρέψει να αναπτύξουν περαιτέρω τα σχέδια δράσης τους και να τα εμπλουτίσουν με τις ιδέες και τις προτάσεις των άλλων.

IV. Εργασία σε μικρές ομάδες για τη δημιουργία ενημερωτικών δελτίων (60 λεπτά)

Σε αυτό το μέρος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα θα λάβει ένα από τα ακόλουθα 4 σημαντικά θέματα αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος:

1. Αρχές ποιοτικής προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις διαφορετικές ανάγκες των νέων με αναπηρία. Πόσο σημαντική είναι η προσαρμογή και πώς μπορούν οι εργαζόμενοι με τους νέους να εφαρμόσουν αποτελεσματικά αυτές τις αρχές στη δική τους κοινότητα;
2. Ολοκληρωμένες δράσεις αναψυχής, χορού και υπαίθριων δραστηριοτήτων. Ποια είναι τα οφέλη και οι ιδιαιτερότητές τους για την εργασία με νέους με αναπηρία;
3. Προσεγγίσεις και μεθοδολογίες που έχουν ως επίκεντρο το σώμα (π.χ. χορός, αυτογνωσία και αυτοσχεδιασμός σωματικής επικοινωνίας) στην εργασία με νέους με και χωρίς αναπηρίες. Ποιες είναι οι δυνατότητές τους να προωθήσουν τη σύνδεση, την ενσυναίσθηση και τη θετική στάση απέναντι στην ένταξη των νέων με διαφορετικές ικανότητες;
4. Η μουσική και το τραγούδι στα προγράμματα για νέους με αναπηρίες. Ποιες είναι οι προτάσεις για τη χρήση διαφορετικών μεθοδολογιών, για τη διερεύνηση του ρόλου της μουσικής, για το σεβασμό των ατομικών δεξιοτήτων των επωφελούμενων και το πάντρεμα διαφορετικών προσεγγίσεων;

Κάθε ομάδα πρέπει να προετοιμάσει ένα ενημερωτικό δελτίο για το θέμα που της έχει ανατεθεί. Τα δελτία θα πρέπει να αποτελούνται από πληροφορίες που θα απευθύνονται σε εκπαιδευτές σε περίπτωση που οργανώνουν δράσεις αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες. Συγκεκριμένα θα περιέχουν πρακτικές οδηγίες και συστάσεις και βέλτιστες πρακτικές προσαρμοσμένες σε εργαζόμενους με νέους για να ενισχύσουν την ικανότητά τους να οργανώνουν παρόμοιες δραστηριότητες για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και την αποδοχή των νέων με αναπηρίες.

V. Παρουσιάσεις και συζήτηση (40 λεπτά)

Αφού όλες οι ομάδες έχουν ολοκληρώσει τις ενημερωτικές παρουσιάσεις τους και έχουν ετοιμάσει περιλήψεις, συναντώνται στην ολομέλεια για να μοιραστούν τα αποτελέσματα της εργασίας των ομάδων τους. Οι εκπαιδευτές δίνουν σε κάθε ομάδα δέκα λεπτά, 5 λεπτά για τις παρουσιάσεις και 5 λεπτά για ερωτήσεις και απαντήσεις. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι έτοιμοι να υποβάλουν πρόσθετες ερωτήσεις και να κατευθύνουν τη συζήτηση σχετικά με την πρακτική εφαρμογή του





τρόπου με τον οποίο κάθε ενημερωτικό δελτίο και οι παρουσιαζόμενες μεθοδολογίες μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της συμπερίληψης και της αποδοχής της διαφορετικότητας στις δράσεις ελεύθερου χρόνου και υπαίθριες δραστηριότητες.

Υλικά που θα χρειαστούν: Χαρτιά A4, στυλό, κόλλες χαρτιών και πρότυπα ενημερωτικών δελτίων.

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να υλοποιήσουν αυτή τη συνεδρία:

- Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους σχετικά με την προώθηση της κοινωνικής ένταξης των νέων με αναπηρίες .





1.14 Αξιολόγηση και κλείσιμο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Τίτλος συνεδρίας: Αξιολόγηση και κλείσιμο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Διάρκεια: 90 λεπτά

Γενικά στοιχεία:

Η αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η τελευταία συνεδρία του προγράμματος. Σε αυτή τη συνεδρία οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να κάνουν ένα απολογισμό του προγράμματος και να το αξιολογήσουν, συμπεριλαμβανομένων των προσδοκιών, των φόβων και των συνεισφορών που τέθηκαν από την πρώτη ημέρα. Επιπλέον, σε αυτή τη συνεδρία υπάρχουν διαφορετικές δραστηριότητες που διασφαλίζουν τη συνολική αξιολόγηση της απόδοσης των εκπαιδευτών, τις μεθόδους και τις μεθοδολογίες που χρησιμοποιήθηκαν, την ενέργεια της ομάδας, την υποστήριξη από τους διοργανωτές, κ.λπ. Αυτή η συνεδρία είναι επίσης πολύ σημαντική για τους διοργανωτές και τους εκπαιδευτές, γιατί έχουν την ευκαιρία να ακούσουν σχόλια και προτάσεις για το πώς να βελτιώσουν τη δουλειά τους σε μελλοντικές παρόμοιες εργασίες.

Στόχος της συνεδρίας: Να δημιουργήσει χώρο για προβληματισμό και αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και της μαθησιακής εμπειρίας των συμμετεχόντων εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας.

Στόχοι:

- Να υπάρξει προβληματισμός σχετικά με τις προσδοκίες, τους φόβους και τους στόχους που τέθηκαν στην έναρξη του προγράμματος.
- Να γίνει αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και της γνώσης που αποκτήθηκε.
- Να αξιολογηθούν οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι και απόδοση των εκπαιδευτών.
- Να υπάρξει προβληματισμός και να ακουστούν οι εντυπώσεις σχετικά με τη συνολική οργάνωση του εκπαιδευτικού προγράμματος και των εμπειριών που αποκτήθηκαν.

Ικανότητες προς απόκτηση:

- Επικοινωνία και συνεργασία
- Ικανότητα κατανόησης και επικοινωνίας
- Ευθύνες που απορρέουν από την ιδιότητα του πολίτη
- Ψηφιακές ικανότητες
- Ανάλυση και προβληματισμός
- Δημιουργική έκφραση

Μεθοδολογία και μέθοδοι:

- Αξιολόγηση των προσδοκιών των φόβων και της συνεισφοράς των συμμετεχόντων
- Ομαδική αξιολόγηση
- Έντυπο γραπτής αξιολόγησης
- Λεκτική αξιολόγηση

Ροή συνεδρίας:

I. Αξιολόγηση των προσδοκιών, των φόβων και συνεισφοράς των συμμετεχόντων (15 λεπτά)

Στην αρχή αυτής της συνεδρίας, οι εκπαιδευτές συντονίζουν μια δραστηριότητα στοχασμού των συμμετεχόντων σχετικά με τις προσδοκίες, τους φόβους και τις συνεισφορές που μοιράστηκαν κατά





την πρώτη ημέρα του εκπαιδευτικού προγράμματος. Κάθε συμμετέχων θα πρέπει να βρει τα δικά του αυτοκόλλητα από τα τρία flipchart της πρώτης μέρας «προσδοκίες, φόβοι, συνεισφορές». Όταν τα βρει, πρέπει να τα αφαιρέσει από το flipchart σε περίπτωση που οι προσδοκίες του ικανοποιήθηκαν, οι ανησυχίες που είχαν δεν επιβεβαιώθηκαν και η συνεισφορά τους ήταν ικανοποιητικές. Σε περίπτωση που αυτές οι πτυχές εξακολουθούν να ισχύουν, αφήνουν το χαρτί στο flipchart. Η συζήτηση συνεχίζεται σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες θέλουν να μοιραστούν κάτι από την εμπειρία τους.

II. Ομαδική συνεδρία για το πρόγραμμα και τα επόμενα βήματα (25 λεπτά)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αξιολόγησης αφορά τη συνολική μαθησιακή διαδικασία. Υπάρχουν 4 χαρτιά flipchart με σχέδια στο κάθε ένα από αυτά που απεικονίζουν ένα φούρνο, ένα ψυγείο, ένα πλυντήριο ρούχων και ένα κάδο απορριμμάτων. Ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν αυτοκόλλητες σημειώσεις για να γράψουν την αξιολόγησή τους και να την τοποθετήσουν σε κάθε χαρτί flipchart χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις για οδηγίες:

- Τι ανήκει στο ψυγείο; (Εργαλεία, σκέψεις, ιδέες που δεν θα χρησιμοποιηθούν στο άμεσο μέλλον, αλλά είναι χρήσιμα για μεταγενέστερα στάδια)
- Τι ανήκει στον φούρνο; (Εργαλεία, σκέψεις, ιδέες που θα χρησιμοποιηθούν σύντομα μετά την επιστροφή μου)
- Τι ανήκει στο πλυντήριο; (Εργαλεία, σκέψεις, ιδέες που πρέπει να αλλάξουν λίγο για να ταιριάζουν στο στυλ εργασίας και τις ανάγκες μου)
- Τι ανήκει στα σκουπίδια; (Εργαλεία, σκέψεις, ιδέες που δεν είναι χρήσιμες και σχετικές για εμένα και τη δουλειά μου;)

Η δραστηριότητα έχει διάρκεια 15 λεπτά και στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής περνά σύντομα από κάθε flipchart για να διαβάσει μερικές από τις αξιολογήσεις διασφαλίζοντας την ανωνυμία.

III. Γραπτή αξιολόγηση (20 λεπτά)

Η γραπτή αξιολόγηση είναι μια από τις πιο σημαντικές δραστηριότητες αυτής της συνεδρίας, καθώς επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν διεξοδικά τις ακόλουθες πτυχές: μαθησιακούς στόχους, αξιολόγηση της απόδοσης και των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν, αξιολόγηση της οργανωτικής ομάδας, υλικοτεχνική υποστήριξη, καθώς και την ομαδική ενέργεια. Οι εκπαιδευτές έχουν ετοιμάσει ένα έντυπο αξιολόγησης και το μοιράζονται μέσω email ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Δίνουν στους συμμετέχοντες 20 λεπτά για να πραγματοποιήσουν αυτήν την αξιολόγηση.

IV. Τελικός γύρος με προφορική αξιολόγηση και το κλείσιμο (30 λεπτά)

Η τελική δραστηριότητα για αξιολόγηση είναι η λεκτική αξιολόγηση και το κλείσιμο. Ο εκπαιδευτής καλεί όλους στην ολομέλεια να μοιραστούν εν συντομία τις εντυπώσεις τους για το πρόγραμμα και τη γενική εμπειρία κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος και να πουν οτιδήποτε επιθυμούν εντός αυτής της ομάδας, καθώς αυτή είναι πιθανώς η τελευταία ευκαιρία για όλη την ομάδα να ακούσει τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Αφού όλοι μοιραστούν τις εντυπώσεις τους, οι εκπαιδευτές είναι οι τελευταίοι που θα το κάνουν με τη σειρά τους και στη συνέχεια θα κλείσουν επίσημα το εκπαιδευτικό σεμινάριο.

Υλικά που θα χρειαστούν: χαρτιά flipchart, αυτοκόλλητα χαρτάκια, μολύβια και στυλό, μαρκαδόροι, laptop για γραπτή αξιολόγηση (σε περίπτωση που κάποιοι από τους συμμετέχοντες δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το τηλέφωνό τους), σύνδεση στο διαδίκτυο.

Συστάσεις για εκπαιδευτές που θα κληθούν να υλοποιήσουν αυτή τη συνεδρία:

- Οι διοργανωτές θα πρέπει να ετοιμάσουν εκ των προτέρων το έντυπο αξιολόγησης σε ηλεκτρονική μορφή και να ελέγξουν τη λειτουργία του. Θα πρέπει να έχετε ένα laptop σε περίπτωση που κάποιος το χρειαστεί.







Παράρτημα 1

Παράδειγμα υπαίθριας δραστηριότητας: Πεζοπορία με ομάδα μικτών ικανοτήτων

Προετοιμασία/προγραμματισμός πεζοπορίας: Ο αρχηγός της ομάδας κάνει μια λεπτομερή αναφορά της δραστηριότητας (οδηγίες για μεταφορά με το αυτοκίνητο από και προς το σημείο εκκίνησης, οδηγίες για τη πεζοπορία, πρόγνωση καιρού, διάρκεια και κατάσταση διαδρομής) και δίνει τις πληροφορίες σε όλους τους συμμετέχοντες καθώς επίσης και μια λίστα με τον απαραίτητο εξοπλισμό(κατάλληλα ρούχα/παπούτσια, τρόφιμα και ποτά, κουτί πρώτων βοηθειών, αριθμοί έκτακτης ανάγκης, μικρά σακίδια πλάτης κ.λπ.).

Πριν από την πεζοπορία: Ελέγξτε τον εξοπλισμό όλων, ιδιαίτερα εκείνων με αναπηρία και με λιγότερη εμπειρία. Φροντίστε να έχετε μια εικόνα για τα μέλη της ομάδας ως προς την εμπειρία και το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης και στη συνέχεια, δημιουργήστε το σύστημα φίλων. Συνδυάστε τους νέους αναμειγνύοντας έναν από τους πιο έμπειρους πεζοπόρους με έναν λιγότερο ή με αναπηρία, διασφαλίζοντας ότι όλοι τυγχάνουν προσοχής. Κάντε το "Buddy check!" ζητώντας από όλους να ψάξουν τον φίλο τους. Επιλέξτε μια διαδρομή που δεν απαιτεί μεγάλη προσπάθεια ή βοήθεια οποιουδήποτε είδους (αν ένα μονοπάτι είναι πολύ υγρό και λασπωμένο, η ομάδα θα πρέπει να γυρίσει πίσω και να κάνει τη συγκεκριμένη πεζοπορία μια άλλη μέρα) . Ακολουθήστε τους γραπτούς και άγραφους κανόνες της διαδρομής. Τραβήξτε μια φωτογραφία κάθε μέλους της πεζοπορίας σε περίπτωση που χαθεί κάποιος.

Υπαίθρια πεζοπορία : Δείξτε προσοχή με δυνατούς και ενοχλητικούς θορύβους (αφήστε τη φύση να σας μιλήσει).

Πεζοπορία σε ανηφόρα: βρείτε έναν ρυθμό και βαδίζετε αναπνέοντας κανονικά. Διατηρήστε σταθερό ρυθμό και κάντε λιγότερα διαλείμματα, αντί να περπατάτε γρήγορα και να σταματάτε τακτικά. Εστιάστε στις θετικές σκέψεις και όχι στο πόσο εξαντλημένοι νιώθετε. Μειώστε την κλίση σε πολύ απότομες αναβάσεις κάνοντας ζιγκ-ζαγκ αντί να ανεβαίνετε ευθεία.

Γενικές συμβουλές: Τα επιλεγμένα ζευγάρια πρέπει να ολοκληρώσουν τη διαδρομή μαζί. Κάντε μικρές προσαρμογές στη ζώνη, τους ιμάντες ώμου. Ανακατανέμετε το βάρος του φορτίου μεταξύ των ώμων και των γοφών τους. Δοκιμάστε μικρότερους βηματισμούς, μεγαλύτερους διασκελισμούς, περπατήστε επάνω στις μύτες των ποδιών σας, στις φτέρνες, και γενικά ότι χρειάζεται για να ελαχιστοποιήσετε την μονομερή καταπόνηση των μυών. Κρατήστε τα διαλείμματα σύντομα και τακτικά και όχι μεγάλα και περιστασιακά. Να είστε πολύ προσεκτικός με την ανάγκη σας, ακαθαρσίες και γενικά την υγιεινή.

Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας: Ο καθένας έχει ένα άτομο από την ομάδα να φροντίσει - βεβαιωθείτε ότι ο "φίλος" στον οποίο έχετε οριστεί νιώθει ψυχικά και σωματικά άνετα. Κάντε έναν έλεγχο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την πεζοπορία, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις στο σχετικό έντυπο (βλ. παρακάτω).

ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ ΤΟΥ ΦΙΛΟΥ:

Εγώ και ο φίλος μου πριν την πεζοπορία

1. Έχεις κάποιες προτιμήσεις ή ειδικές ανάγκες που σχετίζονται με τη δραστηριότητα
2. Υπάρχει κάτι που φοβάσαι σε αυτή την πεζοπορία
3. Τι περιμένεις σε αυτή την πεζοπορία





Εγώ και ο φίλος μου κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας

1. Μιλήστε για την καλύτερη υπαίθρια περιπέτειά σας
2. Ποιά είναι τα χόμπι σου
3. Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου όταν είσαι σε εξωτερικό χώρο;
4. Ποια ήταν η χειρότερη εμπειρία σου και πια η καλύτερη που είχες ποτέ σε εξωτερικό χώρο;
5. Για πια από τις υπαίθριες δραστηριότητες, νιώθεις τη μεγαλύτερη σιγουριά;
6. Για ποιες δεξιότητες δεν νιώθεις καθόλου σιγουριά;
7. Έχεις νιώσει ποτέ διακρίσεις λόγω της αναπηρίας σου στον αθλητισμό ή σε κάποια υπαίθρια δραστηριότητα;
8. Ποια ήταν τα πρότυπά σου μεγαλώνοντας;
9. Παρέλειψες ποτέ τη φυσική αγωγή στο σχολείο; Εάν ναι, γιατί;
10. Έχεις παίξει ποτέ κάποιο άθλημα σε μικτή ομάδα (με νέους με και χωρίς αναπηρία)
11. Τι είδους αθλήματα απολαμβάνεις περισσότερο: συλλογικές ή ανταγωνιστικές δραστηριότητες;
12. Είσαι μέλος τοπικών αθλητικών ομάδων; Εάν όχι, γιατί;
13. Έχεις συμμετέχει ποτέ σε κάποια υπαίθρια δραστηριότητα; Αν ναι, τι σε έκανε να το κάνεις;
14. Ποια είναι μια χώρα που θέλεις να επισκεφτείς;
15. Ποιο ήταν το πρώτο άθλημα που δοκίμασες και γιατί;

Εγώ και ο φίλος μου μετά την πεζοπορία:

1. Πώς νιώθεις μετά από αυτή την πεζοπορία;
2. Σου άρεσε η εμπειρία;
3. Ποια ήταν η πιο ευχάριστη στιγμή της πεζοπορίας;
4. Ποια ήταν η λιγότερο ευχάριστη στιγμή της πεζοπορίας;
5. Πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε την πεζοπορία την επόμενη φορά;





Παράρτημα 2

QUESTIONNAIRE ABOUT ACTIVITY

Name of activity:

Date:

Who organized/performed it?

Where did it take place?

Place an »X« mark in the box of your answer:

QUESTION	 YES	 NEUTRAL	 NO
Did you like the activity?			
Was the activity right for you?			
Did the activity last just the right time?			
Did you meet new people?			
Did you learn something new?			
Did you feel good during the activity?			
Would you join such activity again?			

Did you face any challenges during activity? What challenges were that?

Do you have any comments or suggestions?



Εκδότης:



FONDAZIONE
DON GIOVANNI ZANANDREA
ONLUS



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.