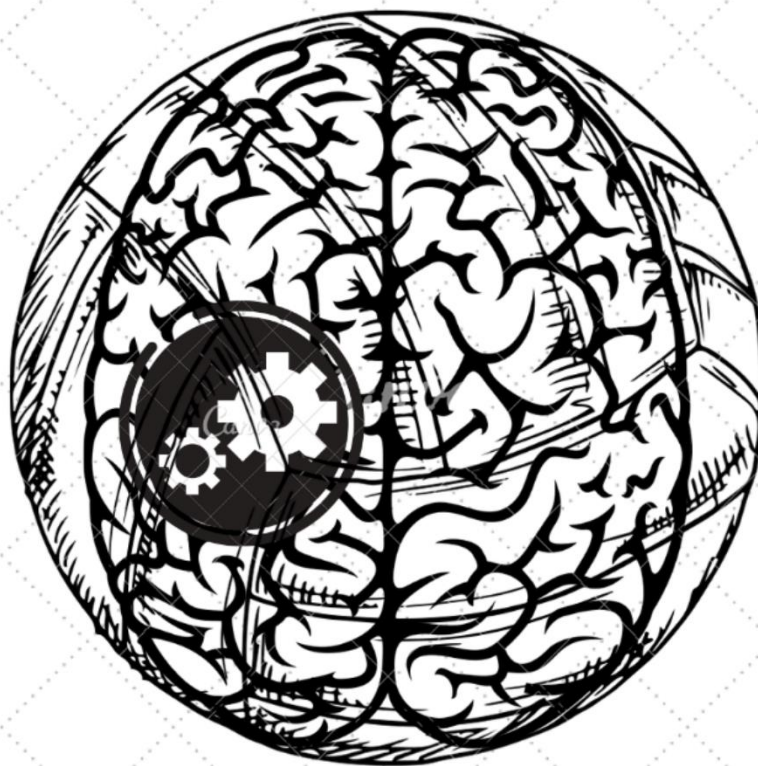




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

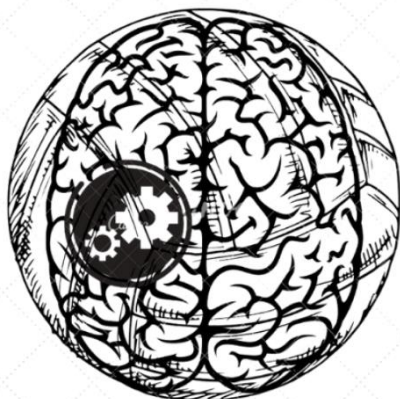
CAPACITY BUILDING IN THE FIELD OF YOUTH

ПОДХОД ЗА РАБОТА С МЛАДЕЖКИТЕ РАБОТНИЦИ КАТО ПОСРЕДНИЦИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ С УВРЕЖДАНИЯТА



WAYWARD

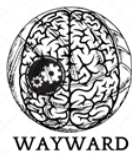
РЪКОВОДСТВО



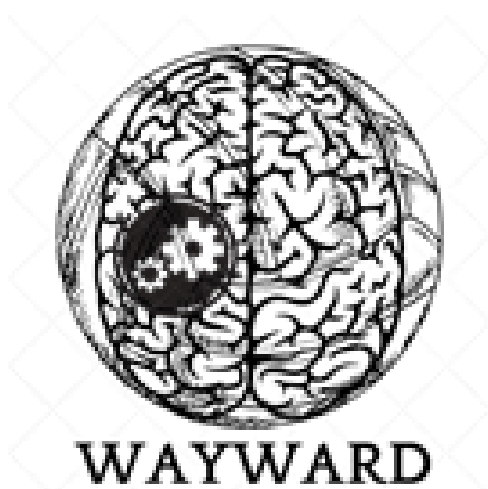
WAYWARD

РЪКОВОДСТВО





Подход за Работа с Младежките Работници като Посредници за Преодоляване на Проблемите с Уврежданията WAYWARD



РЪКОВОДСТВО

Код на проекта:

608448-EPP-1-2019-1-EL-EPPKA2-CBY-ACPALA

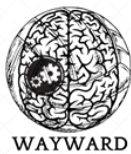
Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

Това ръководство е разработено от Mine Vaganti NGO.



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	5
Изводи	11
1. Въведение в ръководството	13
2. Проектът	14
Партньори по проекта	17
2.1 Какво е неформално образование (НФО)	19
2.2 Образование чрез спорт (ETS)	20
4. Местни дейности	21
4.1. Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения	21
4.2. Образователни семинари за трансфер на знания	85
4.3. Среща със заинтересованите страни	91
5. Доклад за местните семинари	99
6. Снимки от местни семинари	99
Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения..	99
7. Заключение	105
8. Препратки	106



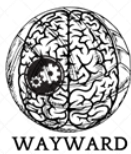
WAYWARD



Въведение

Правото на физическо и психическо здраве е тясно свързано с осъществяването на други права на човека. Например всеки трябва да има право на достъп до широк набор от ресурси и услуги, за да постигне оптимално здраве. За съжаление, когато хората нямат достъп до гореспоменатите възможности поради стигма или дискриминация, това се отразява на тяхното физическо и психическо здраве. Освен това хората с увреждания често се сблъскват с пречки от страна на обществото, тъй като в много страни уврежданията се свързват с предразсъдъци и дискриминация и поради това те се сблъскват с пречки във всички аспекти на живота си. Тези пречки могат да варират от пречки в образователната среда до такива в професионалната среда. В допълнение към горното, хората с увреждания често са изключени от много дейности в техните общности и от програми, които имат за цел да развият техните компетенции, като например спорта за развитие в различни контексти (ООН, 2019 г.). Изненадващо се смята, че около 15 % от световното население е с увреждания по един или друг начин и като такива те са изключени от много дейности в своите общности. В сравнение с общото население, хората с увреждания обикновено не се ползват със същия достъп до възможности за здравни услуги, образование и заетост, което увеличава вероятността да живеят в бедност. Освен това, като се има предвид, че в много общества на хората с увреждания често се гледа като на безпомощни и неспособни, вероятността те да се занимават със спорт, отдих и развлечения е по-малка от тази на хората без увреждания (WHO, 2011, Mitra, Posarac, & Vick, 2013, Brittain & Wolff, 2015).

Освен това проучванията, включващи хора с физически увреждания, показват, че участието в полезни дейности може да бъде стимулирано само чрез премахване на пречките в околната среда (Law и др., 2015). Липсата на адаптиращи се възможности (като например дейности, предлагани в подходящи часове, на много нива на компетентност и на достъпни места), липсата на социална подкрепа и помощ или придружители, липсата на ресурси и възприемането на стигма и дискриминация в зоните за отдих са няколко примера за тези пречки на средата (Smyth, Harries, & Dorer, 2011; DeHerdt и др., 2013; Iwasaki, Coyle, Shank, Messina, & Porter, 2013). Пречките обаче за хората с интелектуални затруднения далеч надхвърлят физическата среда и могат да включват помощ при организирането, планирането и финансирането, както и подкрепа за участие в спорт (Lante и др. 2014). Други уникални физически пречки включват това, че са твърде далеч от приятели, имат проблеми с пътуването, нямат достатъчно време или пари, страхуват се да излизат, имат здравословни проблеми и не получават достатъчно подкрепа (Emerson & Natton 2014). Освен това невежеството на хората без увреждания, отнасящо се до подходящото включване на хора с увреждания в отборите, заедно с липсата на перспективи, програми за обучение и състезания, както и недостигът на достъпни съоръжения с проблеми с достъпността, допринасят за съществуващите пречки (DePauw & Gavron 2005). Подобни констатации са установени в проучванията на McConkey и др. (2007) и Abells и др. (2008), където хората с увреждания са изправени



WAYWARD



пред значителни предизвикателства поради сегрегираните условия на живот, икономическото им положение, способността им да се адаптират към съществуващите обстоятелства, достъпа им до подходящи транспортни средства и липсата на допълнителни системи за подкрепа.

Освен външните и физически затруднения, хората с увреждания се сблъскват и с вътрешни пречки. Тези бариери включват мисли, настроения и възприятия, които могат да попречат на участието в социални дейности, както твърдят Carter-Morris и Faulkner (2003). Например хората с психични разстройства често изпитват изтощение, депресия или тревожност, предизвикани от тълпата, което прави предизвикателство за тях да участват в дейности заедно с други хора (Craik & Pieris, 2006; Roberts & Bailey, 2011). По-специално, установено е, че тези личности се занимават много по-малко със спорт в сравнение с други хора (Jong, Vanreusel, & Driel, 2011). Когато достъпът до спорт е отказан, възпрепятстван или ограничен, хората с увреждания не могат да се възползват от участието, което е достъпно за други демографски групи (Driver & Bruns, 1999). В сравнение с хората без интелектуални затруднения, хората с интелектуални затруднения имат по-лошо физическо и психическо здраве, склонни са да бъдат по-малко активни, имат склонност към нездравословно хранене и водят по-заседнал начин на живот (Emerson & Hatton 2014; Lante и др., 2014).

Това се потвърждава и от изследванията на McGuire и др. (2007 г.), които установяват, че значителен процент от хората с интелектуални затруднения са с наднормено тегло или затлъстяване и че при тях е по-вероятно да се появят диабет, хипертония и сърдечносъдови заболявания. Връзката между заседналият начин на живот, хроничните заболявания и уврежданията е неоспорима. За хората с интелектуални затруднения много от факторите, които допринасят за хроничните заболявания, са напълно променливи (Davis и др. 2014). По подобен начин гореспоменатите констатации се подкрепят от изследователи в Гърция, които твърдят, че поради факта, че социалното изключване е неразривно свързано с бедността и безработицата, ограничените възможности за достъп до здравеопазване, образование или професионално обучение, достъпен транспорт и помощни технологии, хората с увреждания са сред най-заstraшените от затлъстяване и хронични и други заболявания групи (Asonitou, Koutsouki & Charitou, 2010; Kalyvas, Koutsouki, Skordilis, 2011; Magoulios & Trichopoulou, 2012). За съжаление, много хора с увреждания се отглеждат в бедност и по този начин изолацията им от социалните дейности в техните общности се задълбочава. Известно е, че интелектуалното функциониране и адаптивното поведение са значително ограничени при хората с интелектуални затруднения и тези ограничения често започват преди 18-годишна възраст, както е установено в изследването на Schalock и др. (2010). Освен това в изследванията, проведени от Verdonschot и др. (2009 г.), е установено, че хората с интелектуални затруднения, дори и в по-богатите страни с техните социални помощи и системи за подкрепа, имат ниско ниво на социална ангажираност и липса на приятели.



WAYWARD



Други изследвания на спорта и уврежданията се концентрират върху аспекти като човешките постижения и уврежданията (Burkett, 2010), технология на тялото и уврежданията (Lutgendorf, Mason, van der Woude, & Goosey-Tolfrey, 2009), психологическата мотивация и уврежданията (Lundberg, Groff, & Zabriskie, 2010), рехабилитацията (van Langeveld и др., 2011), докато Vanner и др. (2008) се фокусират върху качеството на живот по отношение на участието на хората в спорта. От само себе си се разбира, че управлението на участието, подкрепата и улесняването на спортните преживявания изискват осъзнаване на бариерите, с които се сблъскват хората с увреждания по време на участието си в спорта (Sotiriadou & Wicker, 2014). Общозвестно е, че участието в спортни дейности може да промени обществените възприятия за хората с увреждания, като покаже силните им страни и намали склонността да се набляга на увреждането, вместо да се съсредоточи върху индивида. Чрез спортни дейности във всяка подходяща среда хората без увреждания могат да се свържат по положителен начин с хората с ограничения, което може да ги предизвика да преоценят стереотипите си за талантите на хората с увреждания.

Изключително важно е да се подчертае, че спортът променя хората с увреждания по също толкова важен начин, тъй като им дава възможност да реализират пълния си потенциал и да се борят за обществена промяна. Освен това е установено, че тези, които често участват в спортни занимания, могат да развият положителни житейски умения, самостоятелност и способност да въздействат върху промяната. Спортът учи хората на значението на сътрудничеството, работата в екип и уважението към другите, както и на това как да говорят логично. Укрепването на физиката и психиката чрез спорт може да помогне на хората с увреждания да станат по-независими. За съжаление, жените с увреждания е най-вероятно да се сблъскат с двойни предразсъдъци, основани както на пола, така и на увреждането им, което прави трансформацията ефект на спорта особено важен за тях. При това положение участието в спортни занимания може да спомогне за промяна на стереотипите, свързани с пола, и да намали негативното възприемане на жените с увреждания, като им позволи да участват и да покажат своите спортни умения.

По подобен начин, както показва изследването на Coalter (2010) относно основните спортни изследвания за групи в неравностойно положение, като тийнейджъри и имигранти, участието в спортни занимания за хора с интелектуални затруднения е от полза за тяхното включване в обществото. Въпреки че това е споменато в Бялата книга за спорта, тъй като тя е изготвена от Европейската комисия (2007 г.), в която също така са изтъкнати въпроси, свързани с достъпа на човека до спортни обекти в качеството му на зрител или спортист, подобни констатации са установени в изследването, проведено от Liu (2009 г.). По-конкретно изследователят твърди, че съществува неравнопоставеност по отношение на достъпа на хора с увреждания до спортни обекти.



WAYWARD

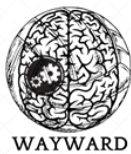


Освен Бялата Книга за Спорта, в която се разглеждат въпросите за достъпността на спорта, първото международно споразумение, в което се разглеждат правата на хората с увреждания и спорта, е Конвенцията за правата на хората с увреждания (КПХУ), която е ратифицирана от голям брой държави - членки на ООН (ООН, 2006 г.). По този начин ООН признава, че спортът притежава уникални характеристики, които могат да подпомогнат процеса на развитие на общността, което се потвърждава и от констатациите на Milner & Kelly (2009), че политиците и интелектуалците са говорили дълго за приобщаването в контекста на различни сфери на съществуване, като например общността като цяло.

Що се отнася до темите, обхванати от член 30 от Конвенцията за правата на хората с увреждания (ООН, 2006 г.), всички страни членки, които са подписали конвенцията, "...признават правото на хората с увреждания да участват наравно с другите в културния живот", което се определя като участие в развлекателни дейности, както е разгледано от Gray, Zimmerman и Rimmer (2012 г.), свободното време (Singleton и Darcy 2013 г.), изкуствата и спорта (Thomas и Smith 2008 г.). КПХУ се основава на концептуализации на уврежданията, основани на социални модели, които понастоящем се използват в повече от 160 държави.

Освен това КПХУ съдържа визията за социално приобщаване на хората с увреждания в множество членове, включително членове 9 и 30, което е включено и в политическите документи на много правителства. Както се обсъжда от Emerson и др. (2008), трудността се състои в превръщането на визията за социално приобщаване в реални политики и услуги, които да се грижат за хората с интелектуални затруднения, които остават сред най-изключените в многобройните общества по света. От решаващо значение е също така да се признае, че според КПХУ увреждането е постоянно променящо се понятие, което е резултат от взаимодействието между хората с трайни увреждания и пречките на околната среда, които пречат на хората да се включат в обществото на равни начала и в пълен капацитет.

В изследването на Menear (2007 г.) се посочва, че въпреки нарастващия брой доказателства, които подкрепят участието в програми за отдих, предлагани в общностите за хора с интелектуални затруднения, тези хора продължават да се борят с въвеждането на здравословен начин на живот, тъй като им липсва мотивация да спортуват. Повечето от тези доказателства, които едва наскоро започнаха да се обобщават, твърдят, че има много различни дейности за отдих в общността, които насърчават физическата активност, социалното взаимодействие и творческите занимания и които могат да подобрят физическото здраве и да намалят симптомите на психичните заболявания, както е установено в много проучвания на Penedo и Dahn (2005), Sylvia и др. (2013) и Conn (2010a, 2010b). Други ползи от участието на хора с интелектуални затруднения в спортни дейности включват повишаване на физическото благополучие и физическата подготовка, остеогенезата, подобряване на сърдечносъдовата и дихателната дейност и по-



WAYWARD



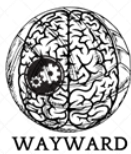
добър контрол върху управлението на теглото. Освен това в проучвания на Ogg-Groenendaal et. al (2014), Mastebroek и др. (2014) и McGarty и др. (2018) е установено, че участието в тези дейности води и до повишаване на самооценката, самоефикасността и положителното самовъзприемане, които допринасят за подобряване на психологическото благосъстояние поради социалното включване и подобрените нива на независимост.

В допълнение към горепосоченото, проучванията, проведени от McDevitt и др. (2006), Street и др. (2007) и Sylvia и др. (2013), се концентрират върху идентифицирането на психологическите и физическите здравни предимства на участието в организиран физически отдих и дават подобни резултати. Следователно физическата активност се свързва с различни ползи, като например подобро сърдечносъдово здраве, по-висока енергия, по-силно усещане за общност и принадлежност и намаляване на признаците и симптомите на психични заболявания. Както е установено в Bonsaksen & Lerdal (2012), програмите, които целят подобряване на физическото благосъстояние на хората с психични увреждания, са много важни, като се има предвид, че те често водят заседнал начин на живот и като такива са изложени на риск от наднормено тегло и по-висок риск от хронични заболявания като хипертония, диабет и сърдечносъдови заболявания.

Освен това Cooper и др. (2015) и Emerson и др. (2016) твърдят, че хората с интелектуални затруднения ще имат по-лоши здравни резултати в сравнение с хората без интелектуални затруднения. По-специално, в изследванията, проведени от Matson & Matson (2015) и Kinnear и др. (2018), хората с интелектуални затруднения имат по-големи шансове да изпитат зрителни увреждания, които могат да ограничат или да попречат до известна степен на физическата им активност. По подобен начин в изследванията, проведени от Segal и др. (2016), се твърди, че поради високите нива на неактивност в комбинация с увеличаването на теглото като неблагоприятен ефект от психоактивните лекарства, тези лица с интелектуални затруднения са по-склонни от общото население да бъдат с наднормено тегло или затлъстяване.

В допълнение, хората с интелектуални затруднения в сравнение с общото население са склонни да преживяват постоянно самота, психични заболявания и социална изолация, както е установено от Schützwohl и др. (2016) и Wilson и др. (2017). Освен това, и според изследванията, проведени от Vuxbaum и др. (2016), лицата с интелектуални затруднения са по-склонни да бъдат диагностицирани с разстройства от целия спектър на аутизма в допълнение към това, че проявяват повишено рисково поведение, като агресивно или саморазрушително поведение спрямо други лица или други хора, или социално стряскащо поведение, което притеснява, вреди или поставя в неравностойно положение лицето или другите.

В своята съвкупност тези съпътстващи заболявания и много разстройства ще променят значително начина, по който хората с интелектуални затруднения се включват в дейности в свободното си време, как се чувстват след участието си в тях

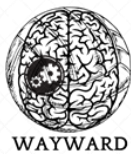


WAYWARD



и как изследователите интерпретират този израз на благополучие. В изследване, подкрепено от Scarpa (2011 г.), е установено, че хората с увреждания, които участват в спортни занимания, изразяват чувство на удовлетвореност, подобрена самооценка и самочувствие, подобрени социални компетенции и по-голяма свобода и мобилност. Макар че тези предимства се отнасят както за хората с увреждания, така и за тези без тях, смята се, че предимствата за хората с увреждания са по-важни, като се има предвид липсата на включване в дейности, които се провеждат в обществена среда, и по-специално в такава среда с ограничени ресурси (Dudfield & Kaye, 2013).

Необходими са повече изследвания, за да се покаже как спортът за развитие може да допринесе за правата на хората с увреждания и да насърчи участието им в общностите и инициативите за развитие (Brittain & Wolff, 2015; United Nations, 2006; Sanders, 2015), а всички международни инициативи за развитие трябва да позволяват включването и достъпа на хората с увреждания, съгласно член 32 от КПХУ. Освен това, съгласно член 30, държавите членки трябва да приемат подходящи мерки за насърчаване и популяризиране на участието, в максимално възможна степен, на хората с увреждания в основните спортни дейности на всички нива. По подобен начин КПХУ задължава държавите членки да се стремят към осигуряване на достъп до спортните съоръжения и съоръженията за отдих на хората с увреждания в качеството им на зрители и активни участници. Това задължава децата със специални нужди да получат "възможно най-пълно приобщаване" във физическото възпитание в училищата и да имат равен достъп до "игри, релаксация, отдих и спортни дейности".



WAYWARD



Изводи

Става ясно, че спортът предоставя уникална платформа за преодоляване на езикови, културни и социални пречки, което го прави чудесен избор за методите на приобщаване и адаптация. Освен това спортът дава възможност за насърчаване на приобщаването и цялостното благополучие на хората с увреждания поради своята популярност и положителното въздействие, което оказва върху физическото, социалното и икономическото развитие. Ето защо като начин за насърчаване на по-приобщаващи практики и устояване на историческия натиск е предложена ревизирана спортна програма, която преминава от подчертаване на индивидуалните недостатъци към осмисляне на сложността на спортните техники, използвайки подхода на социалния модел към уврежданията (Misener & Darcy, 2014), в допълнение към значителното намаляване на тяхната самота (Stancliffe и др. 2014; Wilson и др. 2015).

По-активният физически начин на живот оказва положително въздействие върху качеството му, компетентността през цялата му продължителност и участието в обществените дейности. Ето защо е установено, че продължителната физическа активност допринася за подобряване на когнитивните способности, като същевременно насърчава и психичното благополучие на хората. Един от потенциалните външни мотиватори в тази демографска група е социалната подкрепа; въпреки това пълното приемане на хората с интелектуални затруднения не е напълно осъществено, както е установено в проучването на Siperstein и др. (2009). Поради горепосочената причина в редица изследвания са защитавани програми за спортна интервенция (ПСИ), целящи постигането на положителни ефекти за нетипични групи от населението, като например тези с интелектуални затруднения, чрез адаптирана физическа активност (Kahn, 2002; Bailey, 2005; Allender, Cowburn, G & Foster, 2005; Murphy & Carbone, 2008; Bodde & Seo, 2009; Heath и др., 2013; Dairo и др., 2016). Може да се твърди, че тези програми са подвид на адаптираните физически дейности, тъй като те се концентрират върху различни спортни дейности, включително плуване, бойни изкуства, колоездене, танци, и насърчават умения, изискващи сила, ловкост и баланс. Те все по-често се прилагат в съчетание със стандартните физиотерапевтични техники или медикаментозни терапии при лица с интелектуални затруднения (Simplican и др., 2015; Rafferty и др., 2016; Tercedor и др., 2017), като различните им видове се определят от особеностите на конкретното увреждане. Водните спортове например се смятат за подходяща форма на упражнения за деца с разстройства от аутистичния спектър (D'isanto & Di Tore, 2016; Spieth и др., 2016; Raudenbush, 2018), докато най-популярните програми за спортна интервенция за хора със синдром на Даун включват дейности, които насърчават движението, силата и ловкостта, както и тренировките за баланс (Funk, 2017). Като цяло спортът е платформа, която по естествен начин насърчава социалните взаимодействия и сложното поведение, като същевременно действа като подходяща рамка за кооперативно поведение (Verschuren, 2007; Humphrey и др., 2013).



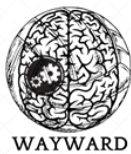
WAYWARD



Освен това е наложително да се разбере разликата между физическата и адаптивната физическа активност. Първата се основава на развитието на основните двигателни способности и се описва като всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, за което е необходим разход на енергия, което може да варира от дейности в свободното време, включващи ходене, хващане, бягане или хвърляне, както е установено в проучванията на Andriolo и др. (2011) и Chow и др. (2016). В съответствие с Европейската Асоциация за Изследване на Адаптираната Физическа Активност, адаптираната физическа активност е интердисциплинарно натрупване на изследвания, които се фокусират върху уврежданията, както и върху упражненията и ограниченията за участие във физическата активност. Освен това СЗО дава препоръки за упражнения с умерена интензивност за хора без увреждания, но техните препоръки не отговарят на тези за хора с увреждания (Grondhuis & Aman, 2014).

Установена е значителна разлика между Параолимпийските програми и програмите за несъстезателен спорт, с изключение на добре познатите случаи на физически дейности, в които участват хора с увреждания (като тези в Параолимпиадите). За да се подобрят ежедневните нива на физическа подготовка и да се насърчат лицата с интелектуални затруднения да спортуват редовно у дома и в училищна среда, трябва да се създадат и приложат на практика интервенционни действия и образователни методи (Vota и др., 2011). Важно е също така да се отбележи, че Параолимпиадите са създали програмата за обединен спорт, която е мощен инструмент за насърчаване на социалното приобщаване (McConkey и др. 2013) и която включва хора със и без увреждания, които тренират и се състезават като групи.

Друга област на политиката, която държавите - членки на ООН, трябва да обмислят, е да се съсредоточат върху заселването и интеграцията на чужденците. Спортните дейности могат да окажат значително влияние върху способността на новодошлите да се комуникират с други в спортен отбор и да създават приятелства. Тези взаимоотношения могат да подобрят чувството им за привързаност към общността и да помогнат на имигрантите да пуснат корени в нея. Организациите за заселване понякога не са наясно как партньорствата и програмите в областта на спорта и физическата активност могат да подпомогнат интегрирането на имигрантите в новите им общности. В същата представа държавите членки трябва да обмислят предлагането на спортни програми след училище в области с високи потребности, в общности, в които са настанени голям брой имигранти, чужденци, деца или хора в риск. Подобни политики ще подпомогнат маргинализираните групи от населението в нашите градове, като насърчат социалното приобщаване на хората, живеещи в квартали с недостатъчни социални грижи. Всички те без съмнение са важни подходи за премахване на институционалните, психологическите и екологичните бариери пред приобщаването, които засягат хората с увреждания. Примерите за институционални пречки включват неадекватно законодателство, разпоредби, процедури или инициативи, които са в ущърб на хората с увреждания,



WAYWARD



като например ограничения в заетостта и социалната подкрепа (Chabot, 2013; Kiuppis, 2018; United Nations, 2019).

1. Въведение в ръководството

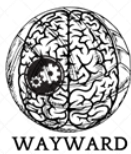
Този наръчник ще служи като помощен материал за младежки организации и оператори, чиято работа е насочена към младежи с интелектуални затруднения. Разработените дейности за обучение са адаптирани като местни семинари във всяка от страните партньори и са реализирани. По отношение на помощните материали, консорциумът е изготвил местни семинари и всички те са реализирани на локално ниво. Тяхното внедряване беше изпълнено по следния начин:

- 1) Образователни семинари на ETS (Обучение Чрез Спорт) с младежи с интелектуални затруднения
- 2) Срещи с местни заинтересовани страни за представяне на формата на обучението
- 3) Образователни семинари за обучение на оператори от местни НПО и спортни асоциации
- 4) Срещи с местни заинтересовани страни за представяне на WAYWARD и местния работен етап
- 5) Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
- 6) Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения

По време на етапа на изпълнение бяха включени както преки, така и непреки целеви групи, за да придобият знания и компетенции чрез методологията на ETS. ETS (Образование чрез спорт), съчетавайки в положителна синергия приобщаващия потенциал на ETS и Спорта, предоставя на организациите на местно ниво мощен инструмент за повишаване на мотивацията на младите хора с увреждания за участие в обществения живот, като в същото време противодейства на явленията на социална стигма чрез положителна информираност и предоставя на младите хора с интелектуални затруднения наръчник с множество умения за успешна интеграция във всички сфери на образованието, обществото и, в перспектива, на пазара на труда.

Практикуването на физическа активност и спорт носи многобройни ползи за физическото и психическото здраве, помага за изграждането на здравословен начин на живот, допринася за качеството на живот и намалява рисковете за здравето.

Местните семинари насърчават социалното приобщаване на младите хора с интелектуални затруднения в краткосрочен и дългосрочен план, като се възползват от потенциала за образователна и социална интеграция, присъщ на спорта. Изготвените в този контекст местни семинари се харесват на целевата група и



WAYWARD



семинарите, осъществени благодарение на тази насоченост, са в съответствие с Европейската Стратегия за Хората с Увреждания.

Необходимостта от сътрудничество в европейската и международната рамка по проблема с уврежданията се потвърждава от видими статистически факти. Консорциумът наблюдава различия в местните семинари и стига до заключението, че той може да бъде приложен и в други страни партньори.

2. Проектът

3. "Подход за Работа с Младешите като Посредници за Преодоляване на Проблемите с Уврежданията " (WAYWARD) е проект за изграждане на младежки капацитет, в който участват 6 партньорски организации от Гърция, Ирландия, Италия, България, Виетнам и Мексико, като основната цел е да се даде възможност за личностно развитие, преодоляване на стереотипите и социалното приобщаване на младите хора (18-25 г.) с интелектуални затруднения в страните партньори чрез овластяване на младежките работници и неправителствените организации по отношение на разбирането и методологическия инструментариум, основан на методологията ETS (Образование чрез спорт).

Световната банка изчислява, че хората с някаква форма на увреждане в света са общо един милиард (15% от населението на света). Тя подчертава, че като явление уврежданията са широко разпространени в развиващите се страни и обикновено са придружени от неблагоприятни социално-икономически резултати като по-ниски нива на образование, по-лоши здравни резултати, по-ниски нива на заетост и по-високи нива на бедност.

Както е подчертано в Световния Доклад за Уврежданията (СЗО, 2011 г.), психичните заболявания са особено стигматизирани, като в различните географски условия съществуват няколко аспекта на обща стигматизация. Негативните нагласи и поведение, продължава Докладът, имат неблагоприятно въздействие върху децата и възрастните с увреждания, което води до негативни последици като ниско самочувствие и намалено участие.

Проучването EHSIS на Евростат (2012 г.) съобщава, че от 70 милиона младежи с увреждания на възраст над 15 години в Европа (17,6 % от цялото население) 25,6 % съобщават за увреждане, свързано с образованието и обучението, 38,6 % - с трудовата заетост и 60 % - с дейностите през свободното време.

СЗО (2013 г.) отбелязва, че децата с увреждания по-рядко посещават училище, поради което имат ограничени възможности за формиране на човешки потенциал и се сблъскват с намалени възможности за заетост и по-ниска производителност в зряла възраст.

Както показва проучването на Евробарометър (2014 г.), увреждането или болестта са една от основните причини за неучастие в спортни дейности сред населението като цяло.

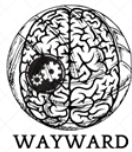
В същото време, както показват научните изследвания, участието в спорта е положително свързано с редица положителни резултати (вж. Weiss, J., Diamond, T., Demark, J., & Lovald, B., 2003).

Целите на проекта / са в подкрепа на определените приоритети, както следва:

- a) **Идентифициране на съществуващите бариери пред младежите с интелектуални затруднения в партньорските страни** по отношение на интеграцията в спорта, образованието и обществото, както и сравняване на последните със съществуващото целенасочено предложение на ETS.
- b) Изготвяне на **формат за обучение, базиран на ETS, който** позволява на младежките работници да запълнят празнината между съществуващите нужди и съществуващото предлагане чрез предоставяне на програма ETS, насочена към аудитория от млади хора с интелектуални затруднения.
- c) Тестване на образователните резултати, постигнати от операторите, в контекста на координирана фаза на **местни дейности**, при която младежките работници ще осъществяват пряко образователно въздействие върху местните младежи с интелектуални затруднения, като същевременно ще извършват дейности за повишаване на осведомеността и предаване на знания на заинтересованите страни, като по този начин ще насърчават разпространението и възпроизвеждането на знанията.
- d) Сравняване и интегриране на резултатите от местните дейности във всички партньорски държави с цел разработване на материали за методически указания (наръчник) и онлайн обучение (уеб платформа) за външни оператори, приложими при преодоляване на географски бариери и основани на местния опит.
- e) Полагане на основите за разширяване на сътрудничеството чрез изготвяне на допълнителни проекти, изследващи връзката между ETS, личностното развитие и социалното приобщаване на младежи интелектуални затруднения.

Резултати от WAYWARD:

- 1) **Формат за обучение, който** дава възможност на операторите, работещи в областта на младежта, да насърчават мотивацията, уменията и потенциала за социално приобщаване на ниво младежи с интелектуални затруднения чрез ETS.
- 2) **Наръчник**, който ще служи като помощен материал за младежки организации и оператори в работата им с целевата ниша на младежите с интелектуални затруднения.
- 3) **Многоезична уеб платформа**, чрез която да се осигури видимост на дейностите/материалите по проекта, възможности за електронно обучение на външни оператори чрез онлайн образователни модули, както и да се оповестят бъдещите дейности, които партньорите по проекта ще изпълняват на международни и местни събития.



WAYWARD

Съфинансирано от
Програма на Европейския
Съюз "Еразъм"



Целева група на проекта:

- Пряка целева група: 18-25-годишни лица с интелектуални затруднения; младежки работници от НПО, които се интересуват от методологията на ETS;

-Непряка целева група: широката общественост на младежите и младежките работници, младежи с интелектуални затруднения, които не участват в дейността, НПО и заинтересовани страни.

Партньори по проекта

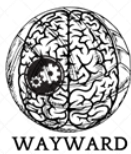


НПО Mine Vaganti - НПО Mine Vaganti е организация с нестопанска цел, създадена в Сардиния през 2009 г. MVNGO има 4 офиса в Сасари, Ури, Олбия и Темпио Паусания, които покриват цялата северна част на Сардиния, и други клонове в останалата част на Италия. Мисия: MVNGO насърчава межкултурния диалог, социалното приобщаване чрез спорт и опазването на околната среда с помощта на неформалното образование. MVNGO е част от 3 международни мрежи като YEE, ISCA и MV International. Услуги: MVNGO е доставчик на образователно обучение на местно и европейско ниво и има ролята на консултант за публични и частни органи с цел насърчаване и разработване на европейски и трансконтинентални проекти.

АЕТОΙ Thessalonikis - Основните цели на АЕТОΙ Thessalonikis (АЕТОΙ) е подпомагането на хората с увреждания. Нашата организация работи пряко с около 80 деца и възрастни с увреждания, заедно за общата цел за социално участие и включване. Основният персонал в нашата организация са треньори по физическо възпитание и си сътрудничим с психолози, социални работници, педагози и др. Освен управителния съвет, редица хора предлагат своя доброволен труд. Целта на нашите служители е да усвоят допълнително техники за неформално и самостоятелно обучение и да подобрят техниките си за насърчаване на доброволството и подкрепа на социалното приобщаване



Българска Асоциация за Развитие на Спорта - Българската асоциация за развитие на спорта е създадена през 2010 г. и е организация с нестопанска цел в обществена полза, посветена на развитието на българския спорт и подобряването на спортната култура в България! Нашият екип е мотивиран, креативен и изпълнен с новаторски дух, който работи за развитието на българския спорт и повишаване на спортната култура в България с желание и мотивация. Членството в БАРС е доброволно и в сдружението участват както физически, така и юридически лица, които са готови да подпомогнат



WAYWARD



развитието на спорта с време, идеи, усилия или финансова подкрепа. Ние също така организираме различни събития в областите: предприемачество, гражданство и активно общество. Екипът на организацията се състои от професионалисти от различни области като: спортни експерти, медийни специалисти, туризъм и хотелиерство, образование, маркетинг и др.

"Любов и Грижа за Хората" е регистрирана благотворителна организация с нестопанска цел, базирана в Ирландия. LCP е интегрирана и холистична услуга, която осигурява безопасна и подкрепяща среда, в която жени и млади хора, особено тези, които живеят в затруднено положение, социално изключени, жертви на насилие и такива с по-малко възможности, могат да изпитат радост, смях и сигурност, които трябва да бъдат част от ежедневието. LCP предоставя инструменти за самодостатъчност, възможности за изява и ресурси за развиване на пълния потенциал на човека, възстановяване на нормалния живот, подобряване на икономическите условия и създаване на собствено бъдеще.



Центърът за Изследване на Устойчивото Развитие - CSDS е създаден през 2009 г. като законно регистрирана местна неправителствена организация с нестопанска цел. Средната заетост в организацията достига 20 души. CSDS има за цел да насърчава образованието за устойчиво развитие чрез изграждане на капацитет на хора и организации за справяне с предизвикателствата на развитието във Виетнам. Ние използваме образованието и обучението като основно средство за предоставяне на средства на хората и организациите да се стремят към устойчиво развитие. Фокусираме се и върху доброволчеството, особено младежкото доброволчество, тъй като то осигурява контекст за учене и практика, както и ресурс за изпълнение на нашите програми и проекти .

Мексиканската Асоциация на Международните Доброволци А.С. се ражда на 5 декември 2014 г. по инициатива на мексикански доброволци и професионалисти, които искат да участват в трансформацията на страната чрез включването на международното доброволчество в проекти, организирани в Мексико от граждански сдружения, градски съвети, общности и организирани групи, както и чрез изпращането на мексиканци на проекти в чужбина с идеята, че с този опит те





WAYWARD



могат да се включат по-активно в работата на общността, след като се завърнат в страната.

2.1 Какво е неформално образование (НФО)

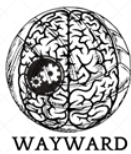
Неформалното образование (НФО) може да се определи като цялостен подход към всички образователни практики, които не са включени във формалната образователна система. Неформалното образование може да бъде насочено към различни специфични целеви групи - от младежи до възрастни хора, със и без увреждания, като се провежда в различна среда и контекст.

Учебните дейности в рамките на неформалното обучение се създават, за да отговорят на нуждите, стремежите и интересите на младите хора на доброволна основа и са ориентирани към учащите се. Методологиите за учене, използвани в НФО, са разнообразни и са насочени главно към създаване на среда, основана на доверие и споделяне на опит.

"Неформалното образование е организиран образователен процес, който се провежда успоредно с основните системи за образование и обучение и обикновено не води до сертифициране. Лицата участват в него на доброволни начала и в резултат на това индивидът играе активна роля в учебния процес. Неформалното образование дава възможност на младите хора да развиват своите ценности, умения и компетентности, различни от тези, които се развиват в рамките на формалното образование. Тези умения (наричани още "гъвкави умения") включват широк спектър от компетентности, като например междуличностни умения, умения за работа в екип, организационни умения и умения за управление на конфликти, межкултурна осведоменост, лидерство, умения за планиране, организиране, координиране и практическо решаване на проблеми, работа в екип, самоувереност, дисциплина и отговорност. Особеното при неформалното образование е, че лицата, участниците, са действащите лица, които активно участват в процеса на образование/учене. Методите, които се използват, имат за цел да дадат на младите хора инструменти за по-нататъшно развитие на техните умения и нагласи. Ученето е непрекъснат процес, като една от решаващите му характеристики е ученето чрез практика. "Неформално" не означава неструктурирано, процесът на неформално учене е споделян и проектиран по такъв начин, че създава среда, в която учащият е архитект на развитието на уменията." (Книга за неформалното образование)

Основните разлики между формалното, неформалното и неофициалното образование са следните:

- **Формално образование:** йерархично структурирана, хронологично степенувана "образователна система", от началното училище до университета, включваща специализирани програми за академично обучение, професионално и служебно обучение.



WAYWARD



- **Неофициално образование:** процесът, който продължава през целия живот и при който всеки човек придобива нагласи, ценности, умения и знания от ежедневния си опит и от възпитателните влияния и ресурси в своята жизнена среда - семейство, работа, училище, средства за масова информация и др.
- **Неформално образование:** всяка образователна дейност извън установената формална система - независимо дали функционира отделно или като важна характеристика на някаква по-широка дейност - която има за цел да обслужва идентифицируеми клиенти и цели на обучението.

2.2 Образование чрез спорт (ETS)



ETS е неформален образователен подход, който работи със спорт и физически дейности и който се отнася до развитието на ключови компетентности на индивиди и групи, за да допринесе за личностното развитие и устойчивата социална трансформация (Andonova, Acs, & Holmes, 2013). ETS, съчетавайки в положителна синергия приобщаващия потенциал на ETS и Спорта, предоставя на гражданските организации мощен инструмент за повишаване на мотивацията на младите хора с увреждания за участие в обществото, като в същото време противодейства на явленията на социална стигма чрез положителна информираност и предоставя на младите хора с интелектуални затруднения разнороден набор от умения за успешна интеграция във всички сфери на образованието, обществото и, в перспектива, на пазара на труда.

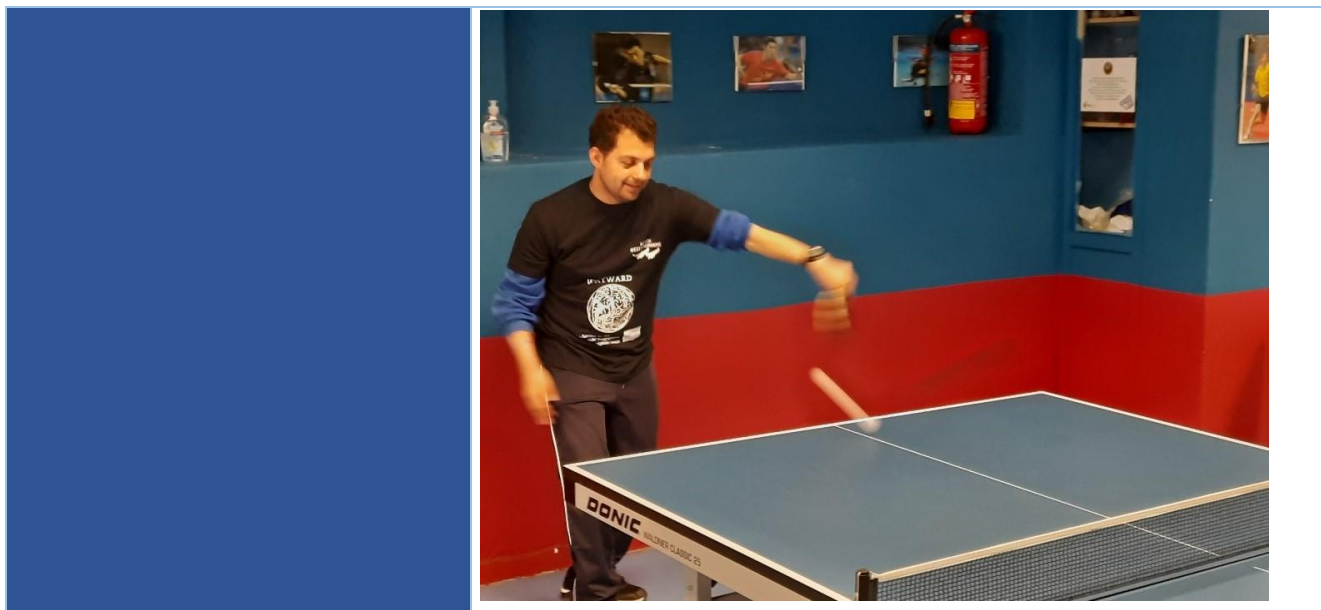
4. Местни дейности

4.1. Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения


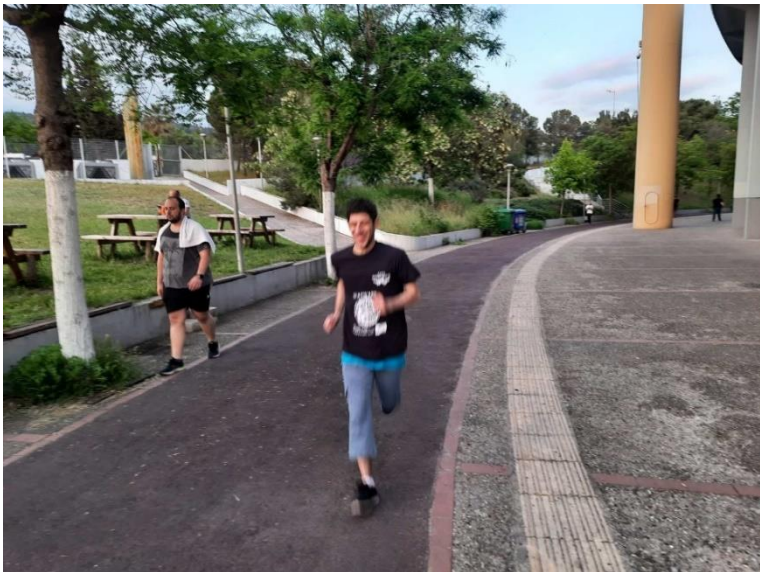



Заглавие на дейността	Тенис на маса за всички
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Тенисът на маса е спорт, предназначен за хора с доста добри умения. Предимство на тениса на маса обаче е, че участниците подобряват рефлексите и фината си моторика. За изпълнението на тази дейност учителят събира високофункционални хора с интелектуални затруднения и хора без увреждания, които да участват в някои упражнения и мачове по тенис на маса. По време на изпълнението на действието се отчитат всички аспекти на приобщаването и обучението чрез спортни техники.</p> <p>Дейност</p> <p>Заниманието започва с упражнения за разтягане на ръцете и краката. След това треньорът обяснява основните правила на играта тенис на маса и оценява способностите на всеки участник в този спорт. След това, в зависимост от нивото на всеки участник, треньорът коригира правилата на играта, за да направи заниманието по-състезателно.</p>
Материали:	Маси за тенис на маса, топки за тенис на маса, хилки за тенис на маса.
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Инструкторът трябва да е осигурил безопасно и функционално пространство за участниците.
Резултати от обучението:	От това действие ще се възползват както участници с интелектуални затруднения, така и такива без увреждания. От една страна, хората с интелектуални

	<p>затруднения ще изпитат радостта от приобщаването, общуването и признанието, а тези без смущения ще се запознаят със способностите и потенциала на хората с интелектуални затруднения.</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>Инструкторът може да оцени действието, като наблюдава развитието на участниците.</p>
<p>Инструменти и как да ги използвате</p>	<p>Не е необходим специален инструмент.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Световни спортове за интелектуални затруднения https://www.virtus.sport</p>
<p>Снимки</p>	 



Заглавие на дейността	WAYWARD за Лека Атлетика
Категория на дейността	Обучителни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Леката атлетика е вид спорт, в който могат да участват всички хора с интелектуални затруднения, независимо от техните способности и възможности. Хората с по-голяма ловкост могат да се включат в спортове на състезателното трасе, докато хората с по-голяма сила могат да се включат в спортове с хвърляне. Инструкторът събира хора с ментални увреждания в присъствието на хора, занимаващи се с обучението на хора с ментални увреждания, и представя проекта WAYWARD, както и техниките за обучение в лекоатлетическите спортове.
Материали:	Оборудване за лека атлетика, като стартови блокове, конуси за маркиране, плоски маркери и др.
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Треньорът трябва да намери подходящия вид спорт за всеки участник.
Резултати от обучението:	От това действие ще се възползват както участници с интелектуални затруднения, така и такива без увреждания. От една страна, хората с интелектуални затруднения ще изпитат радостта от приобщаването, общуването и признанието, а тези без смущения ще се запознаят със способностите и потенциала на хората с интелектуални затруднения.

Оценка/ проверка на знанията:	Обучителят може да оцени действието, като наблюдава развитието на участниците.
Инструменти и как да ги използвате	Не е необходим специален инструмент.
Контекст/препратки/източници:	Световни спортове за интелектуални затруднения https://www.virtus.sport
Снимки	 

Заглавие на дейността	WAYWARD на Терена
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Леката атлетика е вид спорт, в който могат да участват всички хора с интелектуални затруднения, независимо от техните способности и възможности. Хората с по-голяма ловкост могат да се включат в спортове на трасето, докато хората с по-голяма сила могат да се включат в спортове с хвърляне. Инструкторът събира хора с ментални увреждания в присъствието на хора, занимаващи се с обучение на хора с интелектуални затруднения, и представя проекта WAYWARD, както и техниките за обучение чрез спортни занимания в областта на леката атлетика.
Материали:	Сачми, дискове, копия
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Треньорът трябва да определи подходящия вид спорт за всеки участник.
Резултати от обучението:	От тази дейност ще се възползват както участници с интелектуални затруднения, така и такива без увреждания. От една страна, хората с интелектуални затруднения ще изпитат радостта от приобщаването, общуването и признанието, а тези без смущения ще се запознаят със способностите и потенциала на хората с интелектуални затруднения.
Оценка/ проверка на знанията:	Обучителят може да оцени действието, като наблюдава развитието на участниците.
Инструменти и как да ги използвате	Не е необходим специален инструмент.
Контекст/препратки/източници:	Световни спортове за интелектуални затруднения https://www.virtus.sport
Снимки	



Заглавие на дейността	Уловете малката птица
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Започнете сесията със зарядка, за да загреете мускулите и тялото и да се подготвите за предстоящите дейности.</p> <p>Стъпка 1: Треньорът/фасилитаторът създава кръг с участниците и дава инструкции. Започнете с дясната ръка, като я разклащате и движите във всички посоки, докато броите до 10, след това продължете с лявата ръка, като правите същото действие до 10, с десния крак, а след това с левия и накрая с цялото тяло.</p> <p>Стъпка 2: Повторете стъпка 1, но сега по-бързо и бройте до 9, след това до 8 и така нататък, докато стигнете до номер 1.</p> <p>Дейност</p> <p>Стъпка 1: Разделете участниците на две групи и ги подредете в редица една срещу друга.</p> <p>Стъпка 2: И двете групи имат по два плата в различни цветове за всеки отбор и всеки участник трябва да притежава по един.</p>

	<p>Двата отбора се разполагат един срещу друг, като между тях се оставят около 2 метра, и след сигнала на треньора двама от членовете, които са подредени в своите отбори, трябва да хвърлят плата във въздуха възможно най-високо над главите си и да тичат, за да хванат плата на противниковия отбор, без да го оставят да падне на земята.</p> <p>Повторете този процес с всички членове на екипа.</p> <p>Стъпка 3: Отборът, който е уловил най-много платове, без да ги остави да паднат на земята, се обявява за отбор победител.</p>
Материали:	Пространство за дейности и двуцветни тъкани
Продължителност:	30 минути
Подготовка:	Няма нужда от подготовка
Резултати от обучението:	Тази дейност активира тялото и ума. Участниците, освен че ще се забавляват, ще имат възможност да създадат по-добра координация.
Оценка/ проверка на знанията:	Оценяването ще се извърши чрез фигури (емотикони), в които всеки участник ще подчертае дали му харесва дейността и как се е чувствал по време на нея.
Инструменти и как да ги използвате	Обучителят трябва да бъде внимателен и да следи за уменията на хората в екипа и да адаптира хода на дейностите в зависимост от техните нужди. Ако те се нуждаят от време, дайте им повече такава.
Контекст/препратки/източници:	N/A
Снимки	

Заглавие на дейността	Кърлинг
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Стъпка 1: Разделете участниците на две групи и им дайте инструкциите за играта.</p> <p>Участниците разполагат с малка топка и от разстояние трябва да я хвърлят, като топката трябва да спре близо до мишените. Печели играчът, който успее да хвърли топката най-близо до мишената. Тази игра е адаптирана от играта, известна като "Кърлинг".</p> <p>Стъпка 2: След като треньорът даде знак, започнете играта, в която двама играчи ще се състезават помежду си, за да видят кой е успял да хвърли топката най-близо до целта.</p> <p>Отборът, който успее да се доближи най-много до целта, се обявява за отбор победител.</p>
Материали:	Малки топки, място за занимания и конус, който да се постави като цел
Продължителност:	45 мин.
Подготовка:	Няма нужда от приготвяния
Резултати от обучението:	Това занимание е много полезно за участниците с увреждания, защото им помага с физическата им активност и ги подтиква да се опитат да постигнат целта; след всяко повторение те се стараят повече, като се стимулират да се усъвършенстват.
Оценка/ проверка на знанията:	Оценяването ще се извърши чрез фигурки (емотикони), в които всеки участник ще подчертае дали му харесва дейността и как се е чувствал по време на нея.
Инструменти и как да ги използвате	Обучителят трябва да бъде внимателен и да следи за уменията на хората в екипа и да адаптира хода на дейностите в зависимост от техните нужди. Ако те се нуждаят от време, дайте им повече време.
Контекст/препратки/източници:	N/A
Снимки	



Заглавие на дейността

Бързо и съвместно!

Категория на дейността

Обучителни семинари на ETS за младежи с интелектуални затруднения

Описание стъпка по стъпка:

В началото участниците ще направят няколко загряващи упражнения (10 минути бягане и т.н.)

По време на сесията учителят ще раздели участниците на две групи. Всяка група ще разполага с един и същи цвят топка (т.е. отбор 1: жълта отбор 2: зелена).

Участниците, разделени на две групи, ще бъдат помолени да се подредят. Целта на всеки отбор ще бъде да достави топките на другата страна по най-бързия и кооперативен начин. Когато един от участниците достигне до противоположната страна, другият участник ще донесе топката от противоположната страна. По този начин всеки отбор ще пренесе топките до противоположната страна. След като всички топки бъдат пренесени, те ще бъдат разменени с противниковия отбор и топките ще бъдат върнати в точката, от която са започнали, по същия

	начин. Отборът, който пръв върне топките, ще бъде победител в играта.
Материали:	От какви материали ще се нуждае учителят, за да изпълни тази дейност/сесия?
Продължителност:	30 мин.
Подготовка:	Обучителят ще се увери, че районът е организиран преди началото на дейността. По време на дейността учителят трябва винаги да оказва подкрепа и да е готов да реагира в случай на спешност.
Резултати от обучението:	Целта на дейността е физическите дейности на участниците да споделят вълнението от работата в екип. Ще се подсигури, че те ще разберат, че могат да работят в екип и да постигнат успех въпреки осъзнаването си.
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Обучителят ще използва следните въпроси, за да получи информация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как беше играта? - Успяхте ли да работите удобно в сътрудничество? - Как се почувствахте, когато носехте отговорност за тази дейност? - Какви са разликите, които виждате между индивидуалната и екипната работа? - Лесно ли беше да се комуникира с екипа? <p>Обучителят ще запише цялата обратна връзка на флипчарт.</p>
Инструменти и как да ги използвате	Топки, конуси за маркиране, нагръдници, флипчарти
Контекст/препратки/източници:	N/A
Снимки	



Заглавие на дейността

Категория на дейността

Описание стъпка по стъпка:

Ти кой си!

Обучителни семинари на ETS за младежи с интелектуални затруднения

В това упражнение, в което спортът се използва като образователен инструмент, участниците ще трябва да изпълнят някои задачи чрез футбол.

В началото участниците ще направят няколко загряващи упражнения (10 минути бягане и др.)

Стъпка 1. Инструкторът ще определи роля на всеки участник и ще я запише на картата. Тези роли ще показват как участникът ще се държи във футболния мач или какви права ще изпълнява.

Стъпка 2. Обучителят първо разделя групата на две и играта започва с надуване на свирката.

Стъпка 3. Когато участниците започнат да играят, инструкторът ще произнесе роля и участникът ще действа според необходимостта от ролята. Междувременно другите участници ще се опитат да отгатнат ролята.

Правила: Всеки участник ще докосне топката веднъж, а по време на мача ще има няколко конуса. На участниците ще бъде забранено да докосват тези конуси.

Материали:

Топки, конуси, пространство за дейности, ролеви карти, флипчарт

Продължителност:

2 часа

Подготовка:


Инструкторът ще подготви ролевите карти преди дейността и ще ги разпредели на случаен принцип по време на сесията.

Резултати от обучението:	Спортът и физическата активност могат да помогнат на младите хора, особено на тези, които живеят в ограничена среда, да получат повече възможности и да укрепят социалните си връзки. В този смисъл ще бъде от полза и укрепването на мисловните умения по време на физическата активност.
Оценка/ проверка на знанията:	Етапът на оценяване ще се проведе под ръководството на учителя с представителни цифри на флипчарта. Те ще бъдат помолени да нарисуват рисунка на това как са се чувствали по време на играта.
Инструменти и как да ги използвате	По време на играта учителят ще ви обясни как да използвате инструментите. Той ще насочва и напътства участниците.
Контекст/препратки/източници:	n/a
Снимки	

Заглавие на дейността	Отборен дух!
Категория на дейността	Обучителни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Стъпка 1 - Загрявка</p> <p>Стъпка 2 - Участниците ще бъдат разделени на 2 групи. Групите ще образуват смесен кръг. Всеки участник ще бъде помолен да има предвид участника, който е в неговия отбор.</p> <p>Стъпка 3 - Инструкторът ще даде поне 5 думи на всяка група. Участниците ще бъдат помолени да обяснят тези думи с жестове, без да говорят. И ще бъдат помолени да знаят тези думи от членовете на своя</p>

	<p>екип. Участникът, който знае думата, ще вземе топка в средата на кръга и ще напусне зоната, запазена за неговата група, извън кръга. По този начин всеки отбор ще продължи да обяснява, докато дадените думи свършат. Накрая ще спечели отборът, който събере най-много топки в своя ъгъл.</p>
Материали:	Топки, флипчарт, място за дейности
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Не е необходима подготовка.
Резултати от обучението:	При тази дейност е важно да се работи в екип, да се разбираме помежду си и да създаваме екипен дух.
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Обучителят ще зададе следните въпроси на участниците:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Забавлявахте ли се в играта? Трудно ли ви беше да се разбирате, без да говорите? - Важен фактор ли е бързината? - Уловихте ли отборния дух? - По-удобно ли е да действате индивидуално или в екип?
Инструменти и как да ги използвате	n/a
Контекст/препратки/източници:	n/a
Снимки	

Заглавие на дейността	Уловете го!
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Участниците ще образуват кръг, а инструкторът ще застане в средата на кръга.</p> <p>Стъпка 1 - Инструкторът ще даде теоретична информация на участниците за ползите от спорта и физическите дейности.</p> <p>Стъпка 2 - Цветни картички ще бъдат залепени на определени места в зоната за дейности. На участниците ще бъде дадена топка, и този от тях който я държи и ще казва цвят. (Инструкторът постоянно ще променя местоположението на</p>

	цветовете.) Другите участници ще тичат в зоната за дейности, за да намерят този цвят, и ще се спрат пред него. Междувременно участникът, който държи топката, ще тича до участника, който се опитва да намери цвета с топката, и ще докосва топката до него. По този начин следващият участник отново ще каже цвят и дейността ще продължи по този начин.
Материали:	Топки, карти, флипчарт
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Не е необходима подготовка.
Резултати от обучението:	Участниците ще бъдат информирани за ползите от спорта и физическите дейности и ще бъдат научени, че ще се провеждат забавни дейности и спортни занимания.
Оценка/ проверка на знанията:	Участниците ще образуват кръг, а учителят ще проведе сесията за обобщаване и оценка. <ul style="list-style-type: none"> - Хареса ли ви сесията? - Беше ли полезно? - Активен или заседнал е начинът ви на живот? - Как можете да превърнете заседналия си начин на живот в активен във вашето ежедневие?
Инструменти и как да ги използвате	n/a
Контекст/препратки/източници:	n/a
Снимки	



Заглавие на дейността	"Обиколка в естествено пространство"
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Дейността се състои в опознаване на пространство, достъпно за всички хора, където можете да научите повече за флората и фауната, които съществуват в средата, в която се развива. А в края упражнението помислете за това, което сте научили.
Материали:	Не са необходими никакви материали, а само познания за пространството, в което ще бъде проведено обучението.
Продължителност:	1 час и половина
Подготовка:	Намерете място, което е достъпно за всички хора, където можем да използваме различните си, за да се оценят флората и фауната на средата, в която се намират. Загрявка преди началото на обиколката.
Резултати от обучението:	Участниците ще научат колко е важно да познаваме средата, в която живеем, или мястото, което ще посетим, чрез флората и фауната, които ни заобикалят, като осъзнаем колко важна е грижата за околната среда и колко

	<p>добре се чувства тялото ни, когато излизаме навън, виждаме други места и се движим.</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>В края на дейността тя завършва с кръг, в който участниците обмислят наученото.</p>
<p>Инструменти и как да ги използвате</p>	<p>Не са необходими никакви инструменти, просто се погрижете пространството да е достъпно за всички, а ако не е, намерете начин да улесните достъпа на тези, които имат нужда от него.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Движи се и Учи</p>
<p>Снимки</p>	  

Заглавие на дейността	"Хандбал"
Категория на дейността	Обучителни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Дейността се състои в създаването на 2 отбора, като се дава време на всеки отбор да организира начина, по който ще играе.</p> <p>Необходим е вратар, а максималният брой играчи зависи от наличното място. В тази дейност бяхме 10 играчи.</p> <p>Играта се състои в това да се опитате да вкарате топката в кофата/вратата на противниковия отбор, след като сте направили поне 3 паса към своя отбор.</p>
Материали:	<p>1 топка или балон</p> <p>2 футболни вратички или кофи</p>
Продължителност:	1 час и половина
Подготовка:	Направете кръг, за да разкажете за емоциите си в този момент. Загряване преди началото на играта. Имайте под ръка материалите, за да ги поставите след загрявката.
Резултати от обучението:	Участниците ще се научат да работят в екип, ще развият умения за общуване и ще се забавляват.
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Преди да започнете играта, е важно да разясните инструкциите и да се уверите, че няма съмнения по време на играта, а ако има такива, да ги кажете.</p> <p>В края на дейността се завършва с кръг, в който участниците обмислят наученото.</p>
Уреди и как да ги използвате	Не са необходими уреди.
Контекст/препратки/източници:	Движи се и Учи
Снимки	



Заглавие на дейността	"Точито"
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Всеки от отборите ще избере цвета на панделките, които иска да носи на панталоните си, като за всеки участник има по 2 панделки.</p> <p>Когато треньорът започне играта, всеки участник трябва да се опита да махне лентичките от противниковия отбор.</p> <p>Този, на когото свършат панделките, напуска играта.</p> <p>Отборът, чиито лентички са били премахнати, предлага друга игра или още един кръг.</p> <p>*Може да се играе със или без топка.</p>
Материали:	<p>От какви материали ще се нуждае обучителят, за да изпълни тази дейност/сесия?</p> <p>2 ленти за всеки участник, всяка с дължина около 40 см.</p> <p>2 цвята ленти за разграничаване на отборите</p> <p>*Може да се играе със или без топка</p>
Продължителност:	1 час и половина

<p>Подготовка:</p>	<p>Трябва да наредите панделките и да ги разделите по цветовете.</p>
<p>Резултати от обучението:</p>	<p>Участниците ще разграничат своя отбор по цвета, който са избрали, и ще научат за темата, която говори отборът, взел по-малко ленти.</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>Преди да започнете играта, е важно да разясните инструкциите и да се уверите, че няма съмнения по време на играта, а ако има такива, да ги кажете.</p> <p>В края на дейността се завършва с кръг, в който участниците обмислят наученото.</p>
<p>Уреди и как да ги използвате</p>	<p>Не са необходими уреди</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Движи се и Учи</p>
<p>Снимки</p>	



Заглавие на дейността	Адаптиран бейзбол
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Това е адаптирана бейзболна игра. Децата с увреждания могат да играят дори в инвалидна количка. Тези, които могат да стоят, ритат топката, а тези в инвалидни колички я хвърлят с ръце. Младежи без увреждания също участват, за да помагат с правилата и инвалидните колички. Докато единият отбор хвърля/рита топката, другият покрива трите бази, като ако топката достигне базата, която е първа от подавача/кикъра, той/тя е аут. Който достигне до края - „Home“ най-много пъти, печели.
Материали:	Стенд за напитки и закуски. Комплект за първа помощ. Балон с камбанка вътре, не много надут. Подложки за базите.
Продължителност:	Продължителност 1 час и 30 минути. 15 минути приветствие, въведение в дейността и обяснение на играта. 1 час игра. 15 минути за хидратация и закуска.
Подготовка:	Подготовка на екипа от доброволци за подкрепа на целта на дейността, която е участие и физическа активност. Намиране на подходящо и достъпно място за участниците.
Резултати от обучението:	Че приобщаването е възможно и забавно. Ползите от спортуването. Откриване на достъпни обществени пространства за спортуване на хора с увреждания.

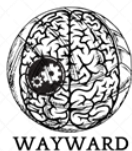
Оценка/ проверка на знанията:	В края, по време на хидратацията, дайте обратна връзка, за да разберете какво са преживели всички участници.
Инструменти и как да ги използвате	Интеграционни игри в началото на дейността, за да се опознаят и запознаят с имената на участниците.
Контекст/препратки/източници:	Като източник на информация можете да потърсите училища и сдружения за млади хора с увреждания, които се интересуват от участие в спортни дейности, както и да потърсите подкрепа от местната администрация.
Снимки	 



Заглавие на дейността	Колоездене
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Призивът е за приобщаване, така че всеки млад човек със или без увреждания трябва да бъде поканен да участва в разходка на колела, като това може да бъде велосипед, триколка или инвалидна количка. Необходим е сертифициран водач за планинско колоездене, който да даде всички инструкции за безопасност на участниците. Също така физиотерапевт, който работи с хора с увреждания, за подкрепа.
Материали:	За участниците са необходими щанд, покрив и маса с вода и плодове. Комплект за първа помощ. Необходимото оборудване за ремонт на гуми, въздушна помпа, лепенки и др. Помощно превозно средство за прибиране на тези, които не могат да продължат да карат велосипед.
Продължителност:	Дейността ще продължи 1 час и 30 минути. 15 минути за обяснение на разходката, 1 час каране и 15 минути за хидратация и закуска.

<p>Подготовка:</p>	<p>Лист с указания за дейността, в който са описани ролите на доброволците за подкрепа, контакти с представители на КАТ за оказване на помощ по улиците. Поискайте медицинско лице. Лице с опит в работата с хора с увреждания поне в областта на спорта или физиотерапията.</p>
<p>Резултати от обучението:</p>	<p>Младите участници откриват, че съвместното участие в спортна дейност е възможно и забавно. Те ще се научат да преодоляват бариерите в общуването и предразсъдъците между младите хора с и без увреждания.</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>В края ще бъде дадена обратна връзка по време на хидратацията. Отзиви ще бъдат получени и по-късно от персонала, участвал в събитието.</p>
<p>Инструменти и как да ги използвате</p>	<p>Преди това, заедно с помощния екип, ще се проведе сесия относно целта на дейността, на която всеки ще представи своята гледна точка, за да подпомогне дейността със своя опит.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Помощният екип трябва да е запознат с работата, извършвана в рамките на асоциацията, за да осигури приемственост и да продължи напред.</p>
<p>Снимки</p>	





WAYWARD



Заглавие на дейността	Планински преходи за всички
Категория на дейността	Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	Поканата ще бъде за млади хора със или без увреждания, по възможност със семейството и приятелите си. За разходката ще бъде избрано достъпно място. За предпочитане е това да бъде гора или парк с дървета. Физиотерапевт или спортен инструктор с опит в работата с хора с увреждания, който показва на групата упражнения за загряване преди дейността. Помолете участниците да носят подходящо облекло и обувки за разходката. Направете оглед на мястото преди дейността, за да го коментирате по време на разходката.
Материали:	Стойка за напитки и закуски. Комплект за първа помощ. Парамедик. Подписано родителско разрешение за дейността. Помощен екип от доброволци съобразен с броя на участниците.
Продължителност:	Дейността ще продължи час и половина. 15 минути за посрещане и загряване. 1 час поход. 15 минути за хидратация, закуска и отзиви.
Подготовка:	Проучване на маршрута за дейността. Проучване на района, всичко, което може да се каже по време на разходката за историята на мястото. Провеждане на среща с помощния екип, за да се докладва за целта на дейността и последващите действия. Кратко представяне на ползите от спортуването.
Резултати от обучението:	Че спортуването е полезно за тялото и ума и е възможност за съжителстване. В зависимост от мястото можете да информирате групата за околната среда и нейното опазване, за да мотивирате младите хора да бъдат активни в своята общност.
Оценка/ проверка на знанията:	В края, по време на хидратацията и закуската, поискайте мненията на участниците, като ги попитате какво мислят за дейността и дали тя е променила гледната им точка за пешеходния туризъм.
Инструменти и как да ги използвате	Приканете участниците да предложат други места и да ги проучат за бъдещи разходки.

Контекст/препратки/източници:

Предоставете информация за целите на дейностите с млади хора с увреждания на помощния екип, така че те да се включат в разработването на бъдещи дейности.

Снимки





Заглавие на дейността	Топки и конуси
Категория на дейността	ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Определете мястото на дейността, уверете се, че то е безопасно и подсигурено. Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на учебната дейност. Обяснете правилата на учебната дейност.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнете упражнението с необходимата замявка на всички важни стави и мускулни групи на човешкото тяло - врат, рамене, лакти, бедра, крака и глезени.</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Разделете участниците на няколко отбора по 5-6 участници в отбор. Поставете тренировъчен конус на 10 метра пред всеки отбор. Всеки участник трябва да достигне до конуса, като дриблира с баскетболна топка и я постави върху конуса, така че топката да е стабилна върху конуса. След това, колкото е възможно по-бързо, той/тя трябва да се върне в своя отбор и да подаде ръка на съотборник, който трябва, колкото е възможно по-бързо, да достигне конуса, да вземе топката, да се</p>

	<p>върне, като я дриблира, и да подаде ръка на съотборник. Това упражнение приключва, когато всички участници са преминали трасето поне 2 пъти. Отборът, който е преминал през игрището за най-кратко време, печели точка. Заниманието продължава, докато един от отборите не събере 10 точки.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на упражнението в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	<p>Баскетболни топки /най-малко 5/, баскетболно игрище, цветни конуси /най-малко 5/, безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност според размера на групата.</p>
Продължителност:	<p>90-120 мин.</p>
Подготовка:	<p>Определете мястото на дейността, уверете се, че то е безопасно.</p>
Резултати от обучението:	<p>Да развие умения за общуване и сътрудничество.</p>
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Обсъждане в групата, докладване и оценка.</p>
Инструменти и как да ги използвате	<p>Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията, опита и физическите възможности на участниците в обучението и при необходимост да го адаптира към тях.</p>
Контекст/препратки/източници:	<p>N/A</p>
Снимки	



Заглавие на дейността

Категория на дейността

Описание стъпка по стъпка:

ЕКИПНА ЩАФЕТА

ETS с младежи с интелектуални затруднения

Определете мястото на дейността, уверете се, че то е безопасно. Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на учебната дейност. Обяснете правилата на учебната дейност.

Стъпка 1

Започнете упражнението с необходимата замявка на всички важни стави и мускулни групи на човешкото тяло - врат, рамене, лакти, бедра, крака и глезени.

Стъпка 2

Разделете участниците на 2 отбора по 8-10 участници във всеки отбор. Поставете различни препятствия /конуси, обръчи, лекоатлетически препятствия и т.н./, според участниците в упражнението /техния опит, физически, емоционални, интелектуални и психически качества и възможности/. Участниците в упражнението трябва да преминат през различни препятствия, да отбележат точка /забиване на топка в баскетболен обръч, уцелване на мишена, поставяне на баскетболна топка в обръч/. След като отбележи точка, същата топка се взема от друг участник, който преминава през препятствията и се опитва да отбележи точка. Всеки участник от отбора трябва да

	<p>премине трасето с препятствия поне 2 пъти и да отбележи поне 2 точки. Първият отбор, който събере 20 точки, е победител. Преминаването през препятствията може да се извърши чрез дриблиране, ходене или бягане в зависимост от уменията на групата.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на упражнението в групата с необходимото време за въпроси и отговори, доклад и оценка.</p>
Материали:	<p>Баскетболни топки /поне 2/, баскетболно игрище, цветни конуси, обръчи, лекоатлетически препятствия, безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност в зависимост от размера на групата.</p>
Продължителност:	<p>90-120 мин.</p>
Подготовка:	<p>Определете мястото на дейността, уверете се, че то е безопасно. Уверете се, че:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повтаряте инструкциите ясно и бавно; • Давате прости инструкции; • Давате мотивация за дребни постижения /дриблиране, отбелязване на гол и т.н./.
Резултати от обучението:	<p>Развиване на двигателни умения и умения за общуване и сътрудничество.</p>
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Обсъждане в групата, докладване и оценка.</p>
Инструменти и как да ги използвате	<p>Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията, опита и физическите възможности на участниците в обучението и при необходимост да го адаптира към тях.</p>
Контекст/препратки/източници:	<p>Адаптивни спортове и психично здраве https://athletesconnected.umich.edu/adaptive-sports-mental-health/</p>
Снимки	



Заглавие на дейността

Категория на дейността

Описание стъпка по стъпка:

Съчетайте цвета

ETS с младежи с интелектуални затруднения

Определете мястото на дейността, уверете се, че мястото е безопасно и сигурно. Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на учебната дейност. Обяснете правилата на учебната дейност.

Стъпка 1

Започнете упражнението с необходимата замявка на всички важни стави и мускулни групи на човешкото тяло - врат, рамене, лакти, бедра, крака и глезени.

Стъпка 2

Разделете участниците в 4 отбора по 5-6 участници в отбор. Поставете различни цветни обръчи /жълт, зелен, червен и син/, перпендикулярно пред всеки от отборите - нека обръчите да са на поне 10 метра от стартовата позиция. Раздайте цветни топки от дунапрен /жълти, зелени, червени и сини/ на всеки отбор - поне по 2 топки на всеки участник.



WAYWARD



	<p>На този етап от тренировката целта е да се отбележи точка възможно най-бързо. За тази цел всеки участник стига до обръчите и поставя в тях топка (независимо от цвета на топката/обръча). След това, колкото е възможно по-бързо, той/тя трябва да се върне в своя отбор и да подаде ръка на съотборник, който трябва, колкото е възможно по-бързо, да достигне обръчите и да постави топка в тях. Това упражнение приключва, когато всички участници са преминали трасето поне 2 пъти. Отборът, преминал трасето за най-кратко време, печели точка. Заниманието продължава, докато един от отборите не събере 8 точки.</p> <p>На следващия етап от тренировката целта е да се отбележи точка. За тази цел всеки участник достига до обръчите и поставя топка в тях, но сега трябва да постави топка от определен цвят в обръч от определен цвят. Ако топката и обръчът не съвпадат по цвят, той/тя трябва да вземе топката и да се върне в начална позиция и да направи нов опит. При успех той/тя трябва възможно най-бързо да се върне в отбора си и да подаде ръка на съотборник, който трябва възможно най-бързо да достигне обръчите и да постави топка с определен цвят в обръча със същия цвят. Това упражнение приключва, когато всички участници са преминали трасето поне 2 пъти. Отборът, преминал трасето за най-кратко време, печели точка. Заниманието продължава, докато един от отборите не събере 8 точки.</p> <p>Ако нивото на опит в групата позволява, можете да поставите различни препятствия по трасето - между стартовите позиции и цветните обръчи.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на дейността в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	Цветни обръчи и топки от дунапрен (жълти, зелени, червени и сини), безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност в зависимост от размера на групата.
Продължителност:	90-120 мин.
Подготовка:	Определете мястото на дейността, уверете се, че мястото е обезопасено.
Резултати от обучението:	Да развие умения за общуване и сътрудничество.
Оценка/ проверка на знанията:	Обсъждане в групата, докладване и оценка.
Инструменти и как да ги използвате	Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията, опита и физическите възможности на участниците в обучението и при необходимост да го адаптира към тях.
Контекст/препратки/източници:	N/A

Снимки



Заглавие на дейността

Категория на дейността

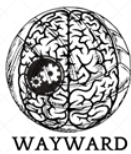
Описание стъпка по стъпка:

Играйте с цветовете

ETS за младежи с интелектуални затруднения

Определете мястото на дейността, уверете се, че то е обезопасено. Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на учебната дейност. Обяснете правилата на учебната дейност.

Стъпка 1



WAYWARD



Започнете упражнението с необходимата замявка на всички важни стави и мускулни групи на човешкото тяло - врат, рамене, лакти, бедра, крака и глезени.

Стъпка 2

Разделете участниците на 3-4 отбора по 5-6 участници в отбор. Дайте на участниците различни цветове топки от дунапрен, поне по 2 различни цвята на всеки участник.

ЧАСТ 1

Участниците в дейността трябва да преминат през различни препятствия, за да спечелят точка - да поставят топката в цветен конус. След като отбележи точка, участникът взема баскетболна топка и чрез дриблиране я подава през препятствията обратно на своя отбор, след което съотборник се опитва да отбележи точка по същия начин. Всеки участник от отбора трябва да премине трасето с препятствия поне 2 пъти и да отбележи поне 2 точки. Първият отбор, който отбележи 20 точки, е победител.

ЧАСТ 2

Целта е да се спечели точка, като за целта всеки участник достига до конусите и поставя топка в тях, но сега трябва да постави топка от определен цвят в конус със същия цвят. Ако топката и конусът не съвпадат по цвят, той/тя трябва да вземе топката и да се върне в начална позиция и да направи нов опит. При успех той/тя трябва да вземе баскетболната топка и като дриблира, преминавайки възможно най-бързо препятствията, да се върне в отбора си и да подаде ръка на съотборник, който трябва възможно най-бързо да достигне конусите и да постави топката в определен цвят в конуса със същия цвят. Това упражнение приключва, когато всички участници са преминали трасето поне 2 пъти. Отборът, преминал трасето за най-кратко време, печели точка. Заниманието продължава, докато един от отборите не събере 10 точки.

Стъпка 3

Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, отзиви и оценка.

Материали:

Баскетболни топки /поне 2/, баскетболно игрище, цветни нагръдници, конуси, препятствия за лека

	атлетика, безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност в зависимост от размера на групата.
Продължителност:	90-120 мин.
Подготовка:	<p>Определете мястото на дейността, уверете се, че то е обезопасено. Уверете се, че:</p> <p>Давайте прости инструкции;</p> <p>Повтаряйте инструкциите ясно и бавно;</p> <p>Направете демонстрация на упражнението пред участниците;</p> <p>Мотивирайте участниците за малки постижения (дриблиране, отбелязване на гол и др.).</p>
Резултати от обучението:	Да се развият фините двигателни умения и да се подобри разработването на стратегии, комуникацията и сътрудничеството между участниците.
Оценка/ проверка на знанията:	Обсъждане в групата, докладване и оценка.
Инструменти и как да ги използвате	Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията, опита и физическите възможности на участниците в обучението и при необходимост да го адаптира към тях.
Контекст/препратки/източници:	N/A
Снимки	





WAYWARD



Заглавие на дейността	ДЕЙНОСТ С ТОПКИ
Категория на дейността	Образователен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Дейността е разделена на 2 упражнения с различно ниво на трудност. Първото (по-лесно) занятие е игра на топка с ръце. Второто (по-трудно) упражнение е игра на топка с крака.</p> <p>Упражнение 1:</p> <p>Един от ръководителите на екипа застава в центъра, а останалите застават наоколо, като образуват кръг. Ръководителят използва ръцете си, за да хвърля топката един на друг, като се старее топката да не пада на земята. Започнете с една топка, след това с 2-3 топки в играта едновременно. Отначало кръгът може да бъде с диаметър 3 метра. След това направете кръга малко по-голям и по-голям.</p> <p>Упражнение 2:</p> <p>Правилата са подобни на тези в упражнение 1, с изключение на това, че децата ще играят с топките с крака, а не с ръце, което го прави малко по-предизвикателно. Организаторът регулира диаметъра на кръга, за да го направи подходящ с оглед на способностите на децата.</p>
Материали:	Топки с различни цветове
Продължителност:	15 минути за представяне на двете упражнения, 60 минути за двете дейности и 15 минути за приключване. Общо 105 минути с 15 минути почивка между тях.
Подготовка:	Подгответе топките и безопасна повърхност, за да могат децата да играят безопасно и удобно.
Резултати от обучението:	<p>Упражнение 1: Координация очи-ръце, сила на горните крайници и концентрация</p> <p>Упражнение 2: Координация крака-очи, сила на долните крайници и концентрация</p>
Оценка/ проверка на знанията:	Децата се радваха на дейностите и на факта, че бяха предизвикани от лесни към по-трудни задачи. Дейностите им помогнаха да подобрят концентрацията си и координацията крака-очи/ръце-очи.
Уреди и как да ги използвате	Топки. Децата използват топките в игрите с ръце и крака.

Контекст/препратки/източници:

Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините

Снимки



Заглавие на дейността	КОТКА И МИШКА
Категория на дейността	Обучителен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Всички сядат в кръг. Един човек (Мишката) ще обикаля кръга от задната му страна. Всички ще пеят песен, докато той обикаля. Мишката тайно ще потупа по рамото един човек (Котката), след което Мишката бързо ще избяга и ще седне в кръга, преди да бъде хваната от Котката. Ако Котката успее, Мишката ще продължи играта отново, като ще бъде Мишка, докато не докосне някого (Котката) и този играч не успее да я/го хване.</p>
Материали:	Нищо не е необходимо
Продължителност:	10 минути за инструкциите. От 30 до 45 минути за играта и 10 минути за завършване.
Подготовка:	Подгответе безопасна повърхност, за да могат децата да играят безопасно и удобно.
Резултати от обучението:	<p>Цел на обучението: да работят заедно (мишки), да обръщат внимание (котки)</p> <p>Терапевтична цел: издръжливост, координация, експлозивна сила</p>
Оценка/ проверка на знанията:	Децата развиват уменията си за концентрация и внимание
Уреди и как да ги използвате	Не е необходим уред
Контекст/препратки/източници:	Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините
Снимки	





WAYWARD



Заглавие на дейността	БАСКЕТБОЛ
Категория на дейността	Образователен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>Разделете групата на 2 отбора и изиграйте 3 кръга.</p> <p>Във всеки кръг всеки отбор трябва да се нареди в редица и разполага с 10 минути, за да хвърли топката в коша, който е закачен на върха на стълб. Една топка в коша носи 1 точка.</p> <p>След всеки рунд печели отборът, който е вкарал повече топки в коша.</p> <p>След 3 кръга победител ще бъде отборът с повече спечелени кръгове.</p> <p>След всеки рунд има 5 минути почивка, за да могат децата да си починат и да обсъдят стратегията, ако има нужда от такава.</p> <p>Съдията ще обявява отбора победител след всеки кръг, а победителя - след 3 кръга.</p>
Материали:	Баскетболни топки, баскетболен кош, подаръци за победителя.
Продължителност:	10 минути за инструкциите, 30 минути за 3 кръга, 10 минути за почивки и 10 минути за обобщаване. Общо около 60 минути.
Подготовка:	Подгответе топките, стълб за кош, подаръци за победителя/победителите и безопасна повърхност, на която децата да играят безопасно и удобно.
Резултати от обучението:	<p>Цел на обучението: концентрация, изчакване на реда си</p> <p>Терапевтична цел: координация ръце-крака, координация очи-ръце</p>
Оценка/ проверка на знанията:	Децата се насладиха на дейностите и на факта, че имаха възможност да подобрят представянето си в рамките на 3 кръга.
Уреди и как да ги използвате	Баскетболни топки, баскетболен кош.
Контекст/препратки/източници:	Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините
Снимки	





Заглавие на дейността	ДЕЙНОСТ С ТОПКИ
Категория на дейността	Образователен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание	<p>Има два отбора. Всеки отбор стои на една линия в началото на (подобно) трасе с препятствия. Всеки отбор има някакви атрибути от своята страна (малки топки, обръчи).</p> <p>Децата пренасят всички свои атрибути на другото място едно по едно; следващото дете може да започне, когато детето преди него се върне. Първият отбор с всички атрибути до другата страна е отборът победител.</p> <p>Всеки отбор има 3 възможности да играе играта.</p> <p>Вариации:</p> <p>Направете го по-трудно: направете трасе с повече препятствия и по-трудни препятствия, позволете им да вземат атрибути, които са по-трудни за задържане.</p> <p>Направете го по-лесно: направете трасе с по-малко препятствия и по-малко трудни препятствия, позволете им да вземат атрибути, които са лесни за хващане.</p>
стъпка	
по стъпка:	
Материали:	Препятствия, подаръци за победителя.
Продължителност:	10 минути за инструкциите, 30 минути за 3 кръга, 10 минути за почивки и 10 минути за обобщение. Общо около 60 минути.
Подготовка:	Подгответе възможно най-много подходящи препятствия, подаръци за отбора победител и безопасна повърхност, на която децата да играят безопасно и удобно.
Резултати от обучението:	Цел на обучението: изчакване на реда си

	<p>Терапевтична цел: координация, фина координация на ръцете, стабилност, сила</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>Децата се насладиха на дейностите и на факта, че имаха възможност да подобрят представянето си в рамките на 3 кръга.</p>
<p>Уреди и как да ги използвате</p>	<p>Всички видове препятствия, които са подходящи и безопасни за децата.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините</p>
<p>Снимки</p>	<div data-bbox="643 622 1430 1128" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="647 1180 1437 1675" data-label="Image"> </div>



Заглавие на дейността	БАДМИНТОН
Категория на дейността	Образователен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения
Описание стъпка по стъпка:	<p>В началото децата се разделят по двойки, за да играят бадминтон. След 20 минути работа по двойки те се обединяват в 2 групи, всяка от които е от едната страна на игрището. Всеки отбор ще се опитва да подаде совалка от другата страна и да я удари обратно, когато тя отскочи обратно. Отборът, който успешно подаде и удари совалката с повече точки, ще спечели.</p> <p>Организаторът може да повиши нивото на трудност, като направи рамка на игрището, в която отборите трябва да държат совалката, като при неспазване на тази рамка ще се приспадне от общия резултат.</p> <p>Двата отбора ще изиграят по 3 кръга.</p>
Материали:	Совалка, ракети, мрежа и подаръци за отбора-победител.
Продължителност:	10 минути за инструкциите, 30 минути за 3 кръга, 10 минути за почивки и 10 минути за обобщение. Общо около 60 минути.
Подготовка:	Подгответе совалка, ракети, мрежа и подаръци за отбора победител и безопасна повърхност, за да могат децата да играят безопасно и удобно.
Резултати от обучението:	<p>Цел на обучението: концентрация, работа в екип.</p> <p>Терапевтична цел: координация ръце-очи и подобряване на здравословното състояние</p>

Оценка/ проверка на знанията:

Децата се насладиха на дейностите и на факта, че имаха възможност да подобрят представянето си в рамките на 3 кръга.

Уреди и как да ги използвате

Совалка, ракети, мрежа

Контекст/препратки/източници:

Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините

Снимки





Заглавие на дейността

ИГРА НА ЗАМРЪЗВАНЕ


Категория на дейността

Образователен семинар на ETS за младежи с интелектуални затруднения

Описание стъпка по стъпка:

Всички деца са от едната страна на стаята (начална линия), а едно е от другата страна (крайна линия). Детето, което е на крайната линия, е обърнато към стената.

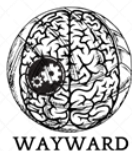
Детето, което е с лице към стената, потупва 3 пъти земята с крак. През това време другите деца вървят или

	<p>тичат към него/нея. След третото потупване детето поглежда зад себе си.</p> <p>Всички трябва да стоят неподвижно. Когато види, че някой се движи, детето трябва да започне отначало. Повтаряйте това, докато първото дете стигне до другата страна. То е победителят.</p> <p>Вариации: Усложнете задачата: потупвайте само 2 пъти.</p> <p>Улеснете работата: потупвайте повече от 3 пъти.</p>
Материали:	<p>Въже или тебешир за маркиране на линията на дестинацията и на старта.</p>
Продължителност:	<p>10 минути за представяне и репетиция. 30-45 минути за игра. Общо около 40-60 минути.</p>
Подготовка:	<p>Подгответе линиите за начало/край и безопасна повърхност, за да могат децата да играят безопасно и удобно.</p>
Резултати от обучението:	<p>Цел на обучението: концентрация, синхронизация</p> <p>Терапевтична цел: стабилност, координация</p>
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Децата се радваха на дейностите. Научиха се как да контролират движенията си своевременно. Децата харесаха и факта, че има състезателен дух и могат да победят.</p>
Уреди и как да ги използвате	<p>Поставете или създайте линиите за начало/цел на правилното място.</p>
Контекст/препратки/източници:	<p>Наръчници за деца с интелектуални и физически увреждания, разработени и актуализирани от CSDS и неговите доброволци/обучители през годините</p>
Снимки	 <p>The photograph shows a group of children and adults in a room with colorful letters on the wall. They are participating in an activity on the floor, possibly a game or exercise. The room has large windows and a clock on the wall.</p>



Love and Care for People
Empowering & Developing People

<p>Заглавие на дейността</p>	<p>ПАРАШУТ В НАЦИОНАЛНО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ СВ. БРЕНДЪН, со. КЕРИ, ИРЛАНДИЯ</p>
<p>Категория на дейността</p>	<p>Млади хора с интелектуални затруднения на възраст 6-9 години</p>
<p>Описание стъпка по стъпка:</p>	<p>Нуждаехме се от застраховка "Гражданска отговорност" и всички наши доброволци от ESC бяха проверени от полицията, за да се гарантира безопасността на учениците. Подготвите всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на обучението. Обяснете правилата за провеждане на обучението. Направената снимка беше проблем за нас, тъй като родителите не дадоха съгласието си.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнете сесията с представяне на участниците, последвано от задължителна загрявка за свирене на африкански барабани "DJEMBE", обяснение на правилата за игра с парашут.</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Учениците се разпределят равномерно около парашута и придържат краищата му.</p> <p>Помолете всички леко да дръпнат парашута, като го държат ниско между нивото на коленете и земята.</p>



WAYWARD



	<p>С броенето до три в един глас вдигнете парашута нагоре. Той трябва да се напълни с въздух и да се издигне като гигантска "гъба".</p> <p>Работете за издигане на гъбата колкото е възможно по-високо, като всяко дете прави по една-две крачки към центъра и накрая тича към центъра, докато все още държи парашута.</p> <p>Ако всички ученици са синхронизирани и пуснат парашута, когато той е във въздуха, той трябва да запази формата си на гъба и да се издигне.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	<p>Музика на заден план и цветни парашути: (</p>



Заглавие на дейността	„ВКАРВАНЕ НА ГОЛ“ В НАЦИОНАЛНО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ СВ. БРЕНДЪН, со. КЕРИ, ИРЛАНДИЯ
Категория на дейността	Младежи с увредено зрение на възраст от 6 до 14 години
Описание стъпка по стъпка:	<p>Трябваше ни застраховка "Гражданска отговорност" и всички доброволци на ESC бяха проверени от полицията, за да се гарантира безопасността на учениците. Някои родители отказаха да снимат децата си</p> <p>Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на обучението. Обяснете правилата за провеждане на обучението. Тази дейност се проведе в Деня на приобщаващия спорт на Свети Брендан, организиран от "Любов и грижа за хората" като част от местните дейности на WAYWARD на 16.06.2022 г. @ 11-13 ч.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнете сесията с представяне на участниците, последвано от задължителна загрявка, обяснение на правилата за игра на „Вкарване на Голове“.</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Стъпка 2 е разделена на четири части: Пространствена осведоменост, Вратари - Атакуващи играчи, Състезание, Церемония.</p> <p>a) Пространствена осведоменост</p> <p>Всеки участник получава превръзка на очите и е помолен да изследва игралното поле. (Ходене по залепените линии, опипване на залепените линии с крака и ръце, броене на колко стъпки има между футболната врата и техните позиции и т.н.).</p> <p>b) Вратари - Атакуващи играчи</p> <p>Обучението продължава с упражнения за подобряване на уменията на вратарите и атакуващите играчи. (защита на вратата, хвърляне на топката и др.).</p> <p>c) Състезание</p> <p>В началото на състезанието се създават групи от по 3 участници. Играта се състои от 2 мача по 10 минути всеки. След получаване на контрола върху топката се дават само 10 секунди за хвърляне на топката към противниковия отбор. Съществено е мълчанието по време на фазата на атака.</p> <p>Церемония на победителя</p> <p>Завършва с церемония по награждаване на трите най-добри групи и връчване на дипломи на всички.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за</p>

	въпроси и отговори, обсъждане и оценка.
Материали:	Топки за гол (с размер, подобен на баскетболния, с шумови звънчета), сенници за очи, лепенки за очи, цели, голямо пространство.
Продължителност:	60-75 минути.
Подготовка:	Осигурете безопасността на всички участници, уверете се, че всички разбират инструкциите. Уверете се, че всички са на едно и също ниво на когнитивно функциониране.
Резултати от обучението:	Развиване на тактилни умения, умения за физическа координация, пространствено осъзнаване, забавление, разбиране и съпричастност.
Оценка/ проверка на знанията:	Обсъждане в групата, докладване и оценка.
Уреди и как да ги използвате	Водещият трябва да е наясно с психологическите аспекти на това да си сляп или с увредено зрение, да има опит и да може да адаптира дейността към участниците с различни когнитивни способности.
Контекст/препратки/източници:	Томас К. Вайс. (2015 г., 6 ноември). The Sport of Goalball: Информация и правила. Светът на хората с увреждания. Взето на 8 юли 2022 г. от www.disabled-world.com/sports/goalball.php
Снимки	





WAYWARD



Заглавие на дейността	Неконтактен бокс с младежи с аутизъм и синдром на Даун и затлъстяване в MALLOW GAA, CORK COMPLEX
Категория на дейността	НФО за младежи с интелектуални затруднения 14-19
Описание стъпка по стъпка:	<p>Обяснете правилата на учебната дейност. Участниците бяха насърчени винаги да носят предпазител за устата, както и защитни превръзки за ръцете, протектори - "чашки" и риза, която да абсорбира потта. Подът винаги се подсушаваше.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнете заниманието с необходимата загрявка и спаринг</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Преден пръст и задна пета на централната линия. Доминиращата ръка е отзад (ако са десничари, поставете дясната ръка отзад).</p> <p>Тежестта е равномерно разпределена в двата крака; коленете са леко свити.</p> <p>Стъпалата са диагонални, малко по-широки от ширината на раменете, задната пета е повдигната.</p> <p>Лакти надолу, ръце нагоре.</p> <p>Главата е зад ръкавиците, брадичката е леко спусната, а очите се виждат над ръкавиците.</p> <p>Отпуснете се и дишайте!</p> <p>Направете почивка от 30 секунди, престорете се на боксьор, 5 пъти, след това спрете</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	Торба за бокс, боксови ръкавици онлайн, бутилка вода и предпазители за уста
Продължителност:	30-75 минути с множество кратки почивки
Подготовка:	<p>Определете мястото на дейността, уверете се, че мястото е безопасно и сигурно. Уверете се, че:</p> <p>Повтаряйте инструкциите ясно и бавно.</p> <p>Давайте прости инструкции.</p> <p>Дайте мотивация за малки цели - скупчване, движение наляво и надясно, подсечка, не удряйте главата.</p>
Резултати от обучението:	Развиване на двигателни умения и умения за общуване и сътрудничество.
Оценка/ проверка на	Обсъждане в групата, докладване и оценка.




WAYWARD



Знанията:	
Уреди и как да ги използвате	Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията в бокса, опита в работата с млади хора с интелектуални затруднения в обучителната сесия и, ако е необходимо, да я адаптира към участниците. Имайте предвид, че всеки човек с увреждания е уникален.
Контекст/препратки/източници:	Адаптивни боксови игри за насърчаване на благосъстоянието и положителното психично здраве
Снимки	Снимки, направени по време на дейността

Заглавие на дейността	Цветни забавни игри @ Национално Училище Св. Брендън, со. Kerry
Категория на дейността	ETS за млади хора с предизвикателно поведение ADHD и други форми на интелектуални затруднения с техните родители за насърчаване, на възраст 6-11 години
Описание стъпка по стъпка:	Стъпка 3 Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.
Материали:	Цветни обръчи и топки от дунапрен (бели, зелени, червени и сини), безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност в зависимост от размера на групата. Първа стъпка: Когато фасилитаторът каже цвета, участниците тичат към цвета и от цвета хвърлят топката, за да ритнат цвета, който да съвпадне с кръга, за да вкарат гол. Върнете се на седалката и изчакайте цвета си, след което хвърлете меката топка
Продължителност:	15-45 минути
Подготовка:	Определете мястото на дейността, уверете се, че мястото е безопасно и сигурно.
Резултати от обучението:	Развиване на умения за общуване и координация ръце-очи

<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>Обсъждане в групата, докладване и оценка.</p>
<p>Уреди и как да ги използвате</p>	<p>Фасилитаторът трябва да е наясно с предизвикателното и агресивното поведение на някои деца със синдрома на Аспергер. Той се забавляваше с измислени игри, за да накара децата да играят с основни правила, които се адаптираха към нивото на когнитивните и физическите способности на участниците.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Нашите доброволци от ЕСК от Турция</p>
<p>Снимки</p>	



Заглавие на дейността	АДАптиРАН ФУТБОЛ В НАЦИОНАЛНОТО УЧИЛИЩЕ СВ. БРЕНДЪН, со. KERRY, ИРЛАНДИЯ
Категория на дейността	Младежи с физически увреждания (хемиплегия) на възраст 6-14 години
Описание стъпка по стъпка:	<p>Имахме нужда от застраховка "Гражданска отговорност" и всички наши доброволци от ESC бяха проверени от полицията, за да се гарантира безопасността на участниците.</p> <p>Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на обучението. Обяснете правилата за провеждане на обучението.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнете сесията с представяне на участниците, последвано от задължителна загрявка, обяснение на правилата за игра на адаптиран футбол.</p> <p>Стъпка 2</p> <p>а) Запознаване с инвалидната количка</p> <p>Обучението започна на 16.06.2022 г. с процес на запознаване с инвалидната количка. Всеки участник се упражняваше в движението на инвалидната количка (напред, назад, скорост, спиране).</p> <p>б) Координация на топката в инвалидна количка</p> <p>След това бяха направени прогресивни упражнения, за да се упражни координацията между инвалидна количка и топка. (Индивидуални упражнения, упражнения между двама участници, групови упражнения).</p> <p>в) Състезание в екипи</p> <p>Бяха сформирани две групи от по 7 души. Мачовете се състоят от две тридесетминутни полувремена, с 15 минути за почивка на полувремето. Правилата на играта бяха подчертавани на всеки 15 минути, за да се уверим, че всички ги разбират добре, и беше установена ротация на отборите на всеки 7 гола.</p> <p>г) Церемония на победителя</p> <p>Завършва с церемония по награждаване на 3-те най-добри групи и сертификат за присъствие на WAYWARD за</p>

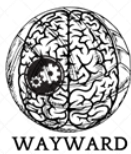
	ВСИЧКИ.
	<p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	Футболна топка, инвалидни колички, футболни врати, голямо пространство.
Продължителност:	60-75 минути.
Подготовка:	Осигуряване на безопасността на всички участници, гарантиране, че всички разбират инструкциите. Уверете се, че всички са с еднакво когнитивно функциониране
Резултати от обучението:	Развиване на тактилни умения, умения за физическа координация, структура на тялото, сътрудничество, социални умения, забавление, разбиране и съпричастност.
Оценка/ проверка на знанията:	Обсъждане в групата, докладване и оценка.
Уреди и как да ги използвате	Фасилитаторът трябва да е наясно с психологическите аспекти на физическото увреждане, да има опит и да може да адаптира дейността към участниците с различни когнитивни способности.
Контекст/препратки/източници:	Светът на хората с увреждания. (2022 г., 10 април). Футбол за хора с увреждания: Футбол: 5 a Side, 7 a Side, Футбол. Disabled World (Светът на хората с увреждания). Извлечено на 8 юли 2022 г. от www.disabled-world.com/sports/football/
Снимки	



Заглавие на дейността	ТЕНИС В НАЦИОНАЛНОТО УЧИЛИЩЕ СВ. БРЕНДЪН, со. КЕРИ, ИРЛАНДИЯ
Категория на дейността	Млади хора с визуални увреждания възраст 6-14 години
Описание стъпка по стъпка:	<p>Нуждаехме се от застраховка "Гражданска отговорност" и всички наши доброволци да са проверени от полицията, за да се гарантира безопасността на учениците.</p> <p>Подгответе всички необходими материали и оборудване за правилното и ефективно провеждане на обучението. Обяснете правилата за провеждане на обучението.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Започнахме сесията с представяне на участниците, последвано от задължителна загрявка, обяснение на правилата за игра на тенис за незрящи.</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Стъпка 2 е разделена на пет части: Пространствено осъзнаване, Умения с ракета, Координация с топката, Замах и подаване, Състезание.</p> <p>а) Пространствена осведоменост</p> <p>Всеки участник получи превръзка на очите и бе помолен да изследва игралното поле. (Ходене по лентата на линията, опипване на тактилните линии с крака и ръце, броене колко стъпки има между мрежата и техните позиции и т.н.).</p> <p>б) умения за работа с ракета</p> <p>Обучението продължава с упражнения за усъвършенстване на уменията с ракета. (хванете ракетата, както при ръкостискане, дръжте ракетата пред тялото, отскачайте топката с ракетата и т.н.).</p> <p>в) Координация на топката</p> <p>След това бяха изпълнени прогресивни упражнения, за да се упражни координацията между ракета и топка. (хвърляне и отскачане на топката, пускане на топката и улавянето ѝ, хвърляне на топката към партньора и улавянето ѝ в отговор и т.н.).</p> <p>г) Суинг и сервиране</p> <p>Продължава запознаването с концепциите за подготовка, контакт и проследяване. С топка на пода се правят прогресивни упражнения за изучаване на горните концепции и подготовка на участниците</p>

	<p>за "Сервис". (Завъртете топка с ракетата, поставете конус на пода като мишена и т.н.). Хвърлянето с различни видове топки би помогнало да се демонстрира замахът, необходим за тениса. Впоследствие се преподава, че подаването е подобно на хвърлянето на предмет. Затова с помощта на предмет (дължина на ракетата) участниците се насърчават да ги хвърлят над мрежата. Забележка: Учете участниците на правилна форма, от началната точка (подготовка) до освобождаването на предмета (контакт) и финала (продължение).</p> <p>д)конкуренция</p> <p>Тя завършва със симулация на тенис мач, при която един от участниците хвърля тенис топка, а другият трябва да я хване, като я удари обратно.</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	Ракети, Тенис топка (Гъбена шумяща топка), Мрежа и голямо пространство.
Продължителност:	45-60 мин.
Подготовка:	Осигурете безопасността на всички участници, уверете се, че всички разбират инструкциите. Уверете се, че всички са с еднакво когнитивно функциониране.
Резултати от обучението:	Развиване на тактилни умения, умения за физическа координация, пространствено осъзнаване, независимост, социални умения, разбиране и съпричастност.
Оценка/ проверка на знанията:	Обсъждане в групата, докладване и оценка.
Уреди и как да ги използвате	Водещият трябва да е наясно с психологическите аспекти на това да си сляп или с увредено зрение, да има опит и да може да адаптира дейността към участниците с различни когнитивни способности.
Контекст/препратки/източници:	<p>Ayako Matsui IBTA Международна асоциация за тенис за незрящи 26-27 Kuritsubo Hidaka Saitama, 350- 1245 Япония. E-mail:matsui-tennis@hanno.jp http://www.hanno.jp/matsui/</p> <p>Shuhei Sato (научен сътрудник в университета Aoyama Gakuin) 1117 Kitakaname, Hiratsuka-shi, Kanagawa, 259-1292 Япония E-mail:tsvkrv7q@jcom.home.ne.jp http://www.u-tokai.ac.jp/international/index.html</p> <p>Masayuki Sato (професор в университета Senshu) 2-1-1, Higashimita, Tama-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 214-8580, Япония. E-mail;qzu04642@nifty.com http://www.senshu-u.ac.jp/koho/Welcome.html</p>
Снимки	





WAYWARD




4.2. Образователни семинари за трансфер на знания


ΑΕΤΟΙ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Заглавие на дейността	Рампи за шампионите
Категория на дейността	Образователни семинари за трансфер на знания
Описание стъпка по стъпка:	<p>Тази дейност включва обучение на учители и възпитатели в областта на образованието чрез спорт (ETS) чрез спорта Боче. По-конкретно, нашият учител се свързва както със специалните, така и с формалните училища, за да ги информира за програмата WAYWARD. След това той посети училищата, разговаря с интересуващите се учители за ETS и прилаганите техники чрез спорта боче и по-конкретно за категорията, в която спортистите използват рампа, за да хвърлят топката. Причината, поради която беше избран спортът боче с използване на рампа, е, че в тази категория участват еднакво хора със и без увреждания. Учениците от училищата участваха в състезанието по боче под ръководството на учителите заедно със спортистите по боче.</p> <p>Дейност</p> <p>Първо, треньорът прави някои упражнения с ръцете ви, участници, за загрявка. След това той обяснява правилата на боче (www.worldboccia.com) и те започват да мерят топките. Това означава, че измерват разстоянието, изминато от топката, в зависимост от височината на рампата, на която е поставена. Когато измерванията приключат, се провеждат мачове между участниците както на индивидуално, така и на отборно ниво. Добре е подът, на който се провеждат дейностите, да е гладък. По време на цялата дейност учителите и възпитателите взаимодействат както с учениците, така и помежду си.</p>
Материали:	Рампи за боче, топки за боче, хедпойнтъри, маутпойнтъри, инвалидни колички.
Продължителност:	4 часа / игра
Подготовка:	Преди срещата учителят изпраща информационна брошура за ИТС и спорта боче на тези, които ще участват в семинара.
Резултати от обучението:	По време на семинара учителите и учениците ще се запознаят по-добре със спорта боче, както и с техниките за приобщаване.

Оценка/ проверка на знанията:	След представянето на спорта боче инструкторът дава възможност на останалите участващи учители сами да станат инструктори.
Уреди и как да ги използвате	За изпълнението на това действие са необходими рампа за боче и специални топки за боче. Това специално оборудване е свързано с високи разходи.
Контекст/препратки/източници:	<p>Международна спортна федерация по боче</p> <p>https://www.worldboccia.com/</p>
Снимки	

Заглавие на дейността	Семинар за учители по физическо възпитание
Категория на дейността	Образователни семинари за трансфер на знания
Описание стъпка по стъпка:	<p>Учителите по физическо възпитание обикновено са тези, които проявяват най-голям интерес към обучението чрез спорт. Затова беше проведен семинар с участието само на учители по физическо възпитание, за да се предадат знания. Участниците бяха информирани както за проекта WAYWARD, така и за техниките на спортното обучение. Бяха обменени гледни точки и представени нови идеи по въпросите на приобщаването и спорта за хора с увреждания. След това участващите учители по физическо възпитание действаха като мултипликатори в структурите и училищата, в които работят.</p> <p>По-конкретно семинарът се проведе в 5 сесии.</p>

	<p>Сесия 1: Представяне на проекта WAYWARD (изследователски доклад, формат на обучението)</p> <p>Сесия 2: Преглед на изпълнените до момента местни дейности</p> <p>Сесия 3: Самопредставяне и представяне на опита на участниците</p> <p>Заседание 4: Бърз обмен на идеи и предложения за нови дейности в рамките на ETS</p> <p>Сесия 5: Оценка на дейностите и доклад за избрани дейности по ETS.</p>
Материали:	Флаери, плакат
Продължителност:	2 часа
Подготовка:	Обучителят трябва да подготви презентация за проекта и за спортното образование.
Резултати от обучението:	Участниците ще се запознаят с проекта и с обучението чрез спорт.
Оценка/ проверка на знанията:	След края на срещата участниците получиха формуляр за оценка, който да попълнят.
Уреди и как да ги използвате	Не е необходим специален инструмент.
Контекст/препратки/източници:	Основна уебстраница на WAYWARD https://wayward.myerasmus.net/
Снимки	



Заглавие на дейността

Категория на дейността

Описание стъпка по стъпка:

Достигане до върха!

Образователни семинари за трансфер на знания

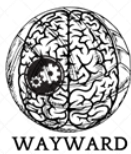
Целта на нашите семинари е да дадем възможност на участниците да се възползват от спорта и да обучим операторите за използването на ETS, като подобрим участието на целевата група в спорта и в обществото като цяло.

Обучител на Wayward и учители и преподаватели, които работят с младежи с интелектуални затруднения, ще имат възможност да обсъдят проекта Wayward и неговите резултати.

Затова този местен семинар ще се състои от 2 сесии:

1. Въвеждане на Wayward
2. Споделяне на знания

Сесия 1 ще бъде теоретичната част на проекта, учителите/възпитателите ще бъдат информирани за резултатите от проекта и ще бъдат помолени да споделят своите препоръки и да дадат обратна връзка за резултатите от проекта.



WAYWARD



	<p>По време на второто занятие учителят ще покани педагози/учители да се включат в открита дискусия, за да споделят своите знания и опит в работата с млади хора с интелектуални затруднения. За да се чувстват комфортно младите хора с интелектуални затруднения, те ще създадат схема-дърво, в което ще изброят всички важни моменти от работата с тях.</p>
Материали:	PPT (PowerPoint Презентация), флипчарт
Продължителност:	5 часа
Подготовка:	Обучителят ще подготви PPT за WAYWARD и въпроси за втората сесия.
Резултати от обучението:	<p>Учителите и възпитателите ще придобият знания за проекта Wayward и неговите резултати, които ще им бъдат полезни при работата им с младежи с интелектуални затруднения.</p> <p>Второ, те ще имат възможност да обменят знания и ще дадат своите препоръки.</p>
Оценка/ проверка на знанията:	<p>Обучителят ще проведе сесия за обобщаване и оценка. Обучителят ще зададе на възпитателя/учителя следните въпроси:</p> <p>Хареса ли ви проектът ?</p> <p>Беше ли полезен за младите хора с интелектуални затруднения?</p> <p>Приложим ли е форматът на обучение за възпитатели/учители, които работят с младежи с интелектуални затруднения?</p> <p>Как се чувствахте?</p> <p>Как бихте допринесли за дейностите на Wayward ?</p> <p>В състояние ли сте да предприемете последващи действия с Wayward ?</p> <p>Ще приложите ли Wayward изводи ?</p> <p>От учителя и възпитателя се изисква да попълнят формуляр за оценка.</p>
Уреди и как да ги използвате	Материалите за сесията ще бъдат подготвени от учителя.
Контекст/препратки/източници:	Формат на обучението по Wayward draft / https://wayward.myerasmus.net/
Снимки	



<p>Заглавие на дейността</p>	<p>„АДАПТИРАН БАСКЕТБОЛ“ ОТБЕЛЯВА МЕЖДУНАРОДНИЯ ДЕН НА ХОРАТА СЪС СИНДРОМ НА ДАУН</p>
<p>Категория на дейността</p>	<p>Образователни семинари за трансфер на знания</p>
<p>Описание стъпка по стъпка:</p>	<p>Подготовка на мястото за "Открито обучение" за хора със синдром на Даун, техните родители, доброволци, треньори по адаптиран баскетбол, родители и медии. Уверете се, че мястото е безопасно и сигурно.</p> <p>Стъпка 1 Започнете "Отвореното обучение" със зарядка.</p> <p>Олимпийска игра "Олимпийска игра" е много интензивен пример за зарядка. Фасилитаторът назовава различни спортове или спортни дисциплини. Участниците трябва да ги имитират/жестират в продължение на поне 15 секунди. След известно време фасилитаторът ускорява темпото. Няколко спортни умения, които фасилитаторът може да назове: Стрелба със скок; Жонглиране с футболна топка; Танцуване като балерина; Отбиване на бейзболна топка; Размахване на стик за голф; Спускане със ски;</p>

	<p>Подаване на топка за тенис; Изстрелване на стрела.</p> <p>Стъпка 2 Разпределете доброволците (могат да участват тренъори и родители) и всеки доброволец трябва да отговаря за един човек със синдром на Даун. След това покажете основните правила и движения в баскетбола, като започнете от най-лесните - дрибъл на място с дясна ръка, дрибъл на място с лява ръка, дрибъл с движение /ходене/, дрибъл с движение /бавно бягане/, стрелба от стоеж, стрелба с движение и т.н.</p> <p>Стъпка 3 Обсъждане на сесията в групата с необходимото време за въпроси и отговори, обсъждане и оценка.</p>
Материали:	Баскетболни топки /за всеки участник/, баскетболно игрище, безопасно пространство за провеждане на тренировъчната дейност в зависимост от размера на групата.
Продължителност:	90-120 мин.
Подготовка:	Определете мястото на дейността, уверете се, че то е безопасно и сигурно. Уверете се, че има достатъчно баскетболни топки за всички участници в сесията.
Резултати от обучението:	Да научим повече за това какво представлява синдромът на Даун и да използваме спорта и физическата активност като средство за социализация.
Оценка/ проверка на знанията:	Дебрифинг и оценка
Уреди и как да ги използвате	Фасилитаторът трябва да е наясно с уменията, опита и физическите възможности на участниците в откритата сесия за обучение.
Контекст/препратки/източници:	Слънчеви деца със синдром. Алтернативен изглед https://salcura.ru/en/solnechnye-deti-s-sindromom-alternativnyi-vzglyad-kak-diagnostiruetsya-geneticheskoe-zabolevanie.html
Снимки	

4.3. Среща със заинтересованите страни



Заглавие на дейността	Разпространение на новините
Категория на дейността	Среща със заинтересованите страни

<p>Описание стъпка по стъпка:</p>	<p>Нашата организация отправи отворена покана към всички заинтересовани да участват в среща, на която ще бъде представен проектът WAYWARD и ще се проведе открита дискусия по въпроси, свързани с образованието чрез спорт, приобщаването и спорта за хората с увреждания. Бяха избрани 20 участници въз основа на това, доколко биха разпространили информацията за проекта.</p> <p>По-конкретно, срещата имаше 4 сесии</p> <p>Сесия 1: Представяне на проекта WAYWARD (изследователски доклад, формат на обучението)</p> <p>Сесия 2: Представяне на методологията на ETS</p> <p>Заседание 3: Открита дискусия и размяна на идеи относно дейностите на ETS</p> <p>Сесия 4: Оценка на дейностите по ETS.</p>
<p>Материали:</p>	<p>Листовки, плакати, банери, маски за ковид и др.</p>
<p>Продължителност:</p>	<p>3 часа</p>
<p>Подготовка:</p>	<p>Трябва да се избере подходящо място за събиране на хора и представяне на проекта.</p>
<p>Резултати от обучението:</p>	<p>Участниците ще бъдат информирани за проекта и ще научат повече за образованието чрез спорт.</p>
<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>След срещата всички участници ще попълнят формуляр за оценка.</p>
<p>Инструменти и как да ги използвате</p>	<p>За провеждането на сесията са необходими заседателна зала и проектор.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>Основна уебстраница на WAYWARD https://wayward.myerasmus.net/</p>
<p>Снимки</p>	



Заглавие на дейността	Wayward Info Ден 1
Категория на дейността	Среща със заинтересованите страни/ март 2022 г.
Описание стъпка по стъпка:	Целта на дейността е да се представят WAYWARD и нейните дейности на заинтересованите страни, както и да се обучат операторите за използването на

	<p>формата за обучение WAYWARD в работата им с младежи с интелектуални затруднения.</p> <p>Имаше 3 сесии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Представяне на Wayward и формат на обучението 2.Обмен на знания 3.Препоръки <p>Сесия 1 - Първата сесия се фокусира основно върху представянето на проекта Wayward и неговите резултати пред местните заинтересовани страни.</p> <p>Сесия 2 Като част от сесията за представяне на проекта, екипът на проекта и участниците ще се съсредоточат върху обсъждането на предизвикателствата, с които се сблъскват в ежедневната си работа с млади хора с интелектуални затруднения, както и върху решенията, които могат да бъдат взети предвид.</p> <p>Сесия 3 - Участниците бяха поканени да се включат в местния семинар, за да дадат своите препоръки за това как да се възползват по най-добрия начин от ресурсите, създадени от проекта WAYWARD. Дискусията ще се проведе между местните заинтересовани страни и участниците.</p>
Материали:	PPT презентация за Wayward, изследователски доклад и формат на обучението и флипчарт (за свидетелства)
Продължителност:	5 часа
Подготовка:	Обучителят/фасилитаторът/ръководителят на проекта трябва да подготви зала за дейности с проектор и други помощни материали. Трябва да се подготвят и други материали, споменати по-горе, като например PPT Презентации.
Резултати от обучението:	<p>Местните заинтересовани страни и участници ще имат възможност да се запознаят с проекта и неговите дейности.</p> <p>Местните заинтересовани страни, които работят с млади хора с интелектуални затруднения, ще обменят своите знания с други местни заинтересовани страни.</p> <p>Участниците ще имат възможност да дадат своите идеи за резултатите от проекта.</p>

<p>Оценка/ проверка на знанията:</p>	<p>Местните заинтересовани страни са помолени да попълнят формуляр за оценка. В допълнение;</p> <p>За дебрифинг обучителят използва следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Какво е вашето мнение за темата на проекта? -Какво мислите за методологията, която използваме за формата на обучение - ETS ? -Как бихте могли да допринесете за Wayward резултати? -Смятате ли, че можете да използвате този опит (обменени знания) в ежедневието си? -Какво научихте?
<p>Уреди и как да ги използвате</p>	<p>Флипчарт, проектор, компютър</p> <p>Тези инструменти ще бъдат ръководени от обучителя.</p>
<p>Контекст/препратки/източници:</p>	<p>https://wayward.myerasmus.net/</p>
<p>Снимки</p>	

<p>Заглавие на дейността</p>	<p>Информационен ден 2</p>
<p>Категория на дейността</p>	<p>Среща със заинтересованите страни</p>
<p>Описание стъпка по стъпка:</p>	<p>Целта на събитието е да представи WAYWARD и нейните дейности на заинтересованите страни, както и да обучи операторите в работата им с младежи с интелектуални затруднения.</p> <p>В този обхват ръководителят на проекта Wayward ще представи ППТ Wayward и неговия уебсайт на</p>

	<p>местните заинтересовани страни. Местната дейност ще бъде осъществена в следните сесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сесия 1 - Местните заинтересовани страни ще бъдат поканени да се включат в открита дискусия за целите на проекта и неговите резултати. - Сесия 2- Представяне на дейностите, осъществени по време на фазата на местните семинари с млади хора с интелектуални затруднения. - Сесия 3 – Обмяна на идеи относно методологията на ETS. - Сесия 4 - Оценка и дебрифинг
Материали:	Стая за дейности, Проектор, Флипчарт, РРТ
Продължителност:	4 часа
Подготовка:	Обучителят ще подготви РРТ Презентация на Wayward и на местните семинари.
Резултати от обучението:	По време на срещата местните заинтересовани страни ще бъдат информирани за проекта Wayward и за напредъка на местните семинари, като от тях се очаква да дадат своя принос към проекта.
Оценка/ проверка на знанията:	По време на срещата ръководителят на проекта/обучителят ще запише на флипчарта обратната връзка от местните заинтересовани страни. Участниците ще бъдат помолени да запишат на лист хартия точките, които смятат за важни.
Инструменти и как да ги използвате	n/a
Контекст/препратки/източници:	n/a
Снимки	



WAYWARD



Заглавие на дейността	WAYWARD ДЕН
Категория на дейността	Среща със заинтересованите страни
Описание стъпка по стъпка:	<p>Целта на събитието WAYWARD DAY е да представи проекта WAYWARD и неговите основни цели - повишаване на личностното развитие, преодоляване на стереотипите и социално приобщаване на младите хора с интелектуални затруднения, на ученици, учители и различни работници, които работят с млади хора с интелектуални затруднения.</p> <p>Стъпка 1</p> <p>Представяне на проекта WAYWARD - цели и задачи;</p> <p>Стъпка 2</p> <p>Представяне на платформата и официалния уебсайт на проекта WAYWARD;</p> <p>Стъпка 3</p> <p>Спортно събитие WAYWARD "СПОРТЪТ Е ЗА ВСИЧКИ". за младежи с интелектуални затруднения.</p>
Материали:	Спортна зала или свободно открито пространство, проектор, флипчарт, PPT Презентация, различни видове спортни топки, различни по цвят топки от дунапрен, топчета, конуси и шалове.
Продължителност:	120 - 180 минути
Подготовка:	PPT презентация, свързана с целите и задачите на проекта.
Резултати от обучението:	По време на събитието WAYWARD DAY ученици, учители и различни оператори, които работят с младежи с интелектуални затруднения, ще бъдат информирани за целите и задачите на проекта Wayward.
Оценка/ проверка на знанията:	Всички участници ще бъдат поканени да оценят събитието на флипчарт - неговите силни/слаби страни и предложения, свързани с проекта.
Инструменти и как да ги използвате	N/A
Контекст/препратки/източници:	N/A
Снимки	



5. Доклад за местните семинари

Учителите по физическо възпитание обикновено са тези, които проявяват най-голям интерес към обучението чрез спорт. Затова беше проведен семинар с участието само на учители по физическо възпитание, за да се предадат знания. Бяха обменени гледни точки и представени нови идеи по въпросите на приобщаването и спорта за хора с увреждания. След това участващите учители по физическо възпитание действат като мултипликатори в структурите и училищата, в които работят.

За провеждането на тези семинари обучителят събира високофункционални хора с интелектуални затруднения и хора без увреждания, които участват в някои упражнения и мачове по тенис на маса. По време на изпълнението на дейността се вземат предвид всички аспекти на приобщаването и обучението чрез спортни техники.

6. Снимки от местни семинари

Образователни семинари на ETS с младежи с интелектуални затруднения



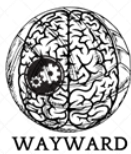










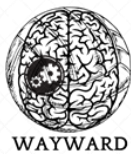


WAYWARD



7. Заключение

Усилията за информиране на населението за уврежданията могат да облекчат нагласите за тормоз, социални стереотипи и предразсъдъци. Необходимо е да се положат усилия, за да се направи физическата среда по-достъпна, например на работното място, в социалните заведения и местата за отдих. През последните години в света на спорта се наблюдават значителни промени. Там, където често има ограничения, спортът създава мостове и разрушава бариери. Спортът може да бъде разбран от хора на различна възраст, с различен произход и религия. Независимо от вашата възраст, сексуална ориентация, полова идентичност, физически способности или ограничения, религия, раса или социално-икономически произход, спортът може да ви помогне да се почувствате включени в обществото. Създаването на сигурна, справедлива и приобщаваща спортна среда вече не е цел, а необходимост, обусловена от изискванията на правителството и обществото за добро управление, почтеност, равнопоставеност, безопасност на членовете и защита на децата.



WAYWARD



8. Препратки

Abells D., Burbidge J. & Minnes P. (2008). Включване на юноши с интелектуални затруднения в социални и развлекателни дейности. *Journal on Developmental Disabilities*, 14(2), 88-94.

Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Разбиране на участието в спорт и физическа активност сред деца и възрастни: Преглед на качествените изследвания. *Health Educ. Res. Theory Pract.*, 21(6), 826-835.

Andriolo, R.B., El Dib, R.P., Ramos, L., Atallah, Á.N., & da Silva, E.M.K. (2011). Програми за обучение по аеробни упражнения за подобряване на физическото и психосоциалното здраве при възрастни със синдром на Даун. *Cochrane Database Syst. Rev.* 12(5).

Asonitou, K., Koutsouki, D. & Charitou, S. (2010). Моторни умения и когнитивни способности като предвестник на академичните постижения при деца със и без ДДД. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 996- 1005.

Бейли, Р. (2005 г.). Оценка на връзката между физическото възпитание, спорта и социалното приобщаване. *Educ. Res. Rev.* 57(1), 71-90.

Bartels, S. J., Pratt, S. I., Aschbrenner, K. A., Barre, L. K., Jue, K., Wolfe, R. S., Mueser, K. T. (2013). Клинично значимо подобрена физическа форма и загуба на тегло сред лица с наднормено тегло със сериозни психични заболявания. *Psychiatric Services*, 64(8), 729-736.

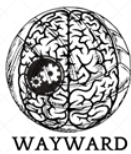
Bodde, A.E. & Seo, D.C. (2009). Преглед на социалните и екологичните бариери пред физическата активност на възрастни с интелектуални затруднения. *Disabil. Health J.* 2(2), 57-66.

Bonsaksen, T., & Lerdal, A. (2012). Връзки между физическата активност, симптомите и качеството на живот сред стационарни пациенти с тежки психични заболявания. *The British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), 69-75. doi:10.4276/030802212X13286281651036

Bota, A., Teodorescu, S., Kiss, K. & Stoicoviciu, A. (2012). Фитнес статус при лица с интелектуални затруднения: (1): Сравнителни проучвания. *Proc. Soc. Behavior. Sci.*, 46, 2078-2082.

Brittain I. & Wolff E. (2015). Спорт за хора с увреждания: Променящи се животи, променящи се перспективи. *Journal of Sport for Development*, 3(5).

Бъркет, Б. (2010 г.). Технологиите в параолимпийския спорт: подобрене на постиженията или да бъде от съществено значение за постиженията? *Британско списание за спортна медицина*, 44(3), 215-220.



WAYWARD



Vuxbaum, J., Cicek, E., Devlin, B., Klei, L., Roeder, K., & De Rubeis, S. (2017). Комбинирането на данни за екзома на аутизма и ID предполага нарушаване на неокортикалното развитие и при двете разстройства. *European Neuropsychopharmacology*, 27, S437.

Chow, B.C., Wendy, Y.J., Huang, W.Y.J., Choi, P.H.N. & Pan, C.-Y. (2016). Дизайн и методи на многокомпонентна програма за физическа активност за възрастни с интелектуални затруднения, живеещи в групови домове. *J. Exerc. Sci. Fit*, 14(1), 35-40.

Coalter F. (2010). Спортът за развитие: отвъд границите? *Sport in Society*, 13, 1374-91.

Conn, V. S. (2010a). Резултати от тревожността след интервенции за физическа активност: Резултати от мета-анализ. *Nursing Research*, 59(3). doi:10.1097/NNR.0b013e3181dbb2f8

Conn, V. S. (2010b). Резултати от интервенциите за физическа активност, свързани с депресивни симптоми: Резултати от мета-анализ. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 128-138. doi:10.1007/s12160-010-9172-x

Cooper, S. A., McLean, G., Guthrie, B., McConnachie, A., Mercer, S., Sullivan, F., & Morrison, J. (2015). Множествена съпътстваща болест на физическото и психическото здраве при възрастни с интелектуални затруднения: кръстосан анализ на населението. *BMC family practice*, 16(1), 110.

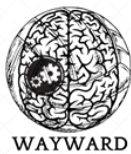
Craik, C., & Pieris, Y. (2006). Без свободното време... "нямаше да има много живот": значението на свободното време за хората с психични проблеми. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(5), 209-216.

Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H. & Oskrochi, G.R. (2016). Нива на физическа активност при възрастни с интелектуални затруднения: (1): Систематичен преглед. *Prev. Med. Rep*, 4, 209-219.

Davis R., Proulx R. & van Schroyen Lantman-de Valk H. (2014 г.), Здравни проблеми на хората с интелектуални затруднения: доказателствена база. В: Насърчаване на здравето на хората с интелектуални затруднения и увреждания в развитието (ред. L. Taggart & W. Cousins), стр. 7-16. Open University Press, Berkshire.

DeHerdt, A., Knapen, J., Vancampfort, D. , DeHert, M., Brunner, E., & Probst, M. (2013). Социална тревожност при участие във физическа активност при пациенти с психични заболявания: Кръстосано многоцентрово проучване (*Depression and Anxiety*, 30(8), 757-762. doi:10.1002/da.22059

DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (2005). *Инвалидност и спорт*. Champaign, IL: Human Kinetics.



WAYWARD



D'isanto, T. & Di Tore, P.A. (2016). Физическа активност и социално приобщаване в училище: Промяна на парадигмата. *J. Phys. Educ. Sport*, 16(2), 109-1102.

Driver, B. L. & Bruns, D. H. (1999). Концепции и приложения на подхода на ползите за свободното време. In *Leisure studies*: (pp. 349-369). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Dudfield O. & Kaye T. (2013). Ръководство на Британската общност за развитие чрез спорт. Commonwealth Secretariat: London. Carter-Morris, P., & Faulkner, G. (2003). Футболен проект за потребители на услуги: Ролята на футбола за намаляване на социалното изключване. *Journal of Mental Health Promotion*, 2, 24-30.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). Систематичен преглед на психологическите и социалните ползи от участието в спорт за възрастни: (Доклад за изследването): Информационно осигуряване на разработването на концептуален модел на здравето чрез спорт. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (Международно списание за поведенческо хранене и физическа активност)*, 10, 135.

Emerson E. & Hatton C. (2014). *неравенства и хора с интелектуални затруднения*. Cambridge University Press, Cambridge.

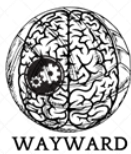
Emerson E., McConkey R., Walsh P. N. & Felce D. (2008). Редакционна статия: затруднения в глобален контекст. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities (Списание за политики и практика в областта на интелектуалните затруднения)*, 5, 79-80.

Emerson, E., Hatton, C., Vaines, S., & Robertson, J. (2016). Физическото здраве на британските възрастни с интелектуални затруднения: кръстосано проучване. *International Journal for Equity in Health (Международно списание за равенство в здравеопазването)*, 15(1), 11.

Европейска комисия (2007 г.). Бяла книга за спорта: Обществената роля на спорта. Брюксел. Достъпно на: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/LSU/?uri=celex:52007DC0391>

Funk, M. (2017). Интервенции за физическа активност при деца със синдром на Даун: Синтез на научната литература. In *Kinesiology Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*, 32.

Grondhuis, S.N. & Aman, M.G. (2014). Наднормено тегло и затлъстяване при младежи с увреждания в развитието: Призив за действие. *J. Intellect. Disabil. Res*, 58(9), 787-799.



WAYWARD



Gray, J. A., J. L. Zimmerman & Rimmer. J. H. (2012 Г.). Инструменти на застроената среда за пригодност за ходене, каране на велосипед и отдих: Какви са възможностите за използване на велосипеди и инструменти за улесняване на придвижването: имат ли значение уврежданията и универсалният дизайн? *Disability and Health Journal*, 5(2), 87-101.

Heath, G.W., Parra, D.C., Sarmiento, O.L., Andersen, L.B., Owen, N. & Goenka, S. (2012). Основана на доказателства интервенция в областта на физическата активност: Уроци от цял свят. *Phys. Act*, 3, 272-281.

Humphrey, N., Lendrum, A., Barlow, A., Wigelsworth, M. & Squires, G. (2013). Постижения за всички: Подобряване на психосоциалните резултати за ученици със специални образователни потребности и увреждания. *Res. Dev. Disabil*, 34(4), 1210-1225.

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E., & Porter, H. (2013). Значения, породени от свободното време, и активен живот за лица с психични заболявания. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57(1), 46-56. doi:10.1177/0034355213486359

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J.W., Messina, E., Porter, H., Salzer, M., Koons, G. (2014). Ролята на свободното време във възстановяването от психично заболяване. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17(2), 147-165.

Jong, R., Vanreusel, B., & Driel, R. (2011). Връзки между степента на участие в масовия спорт и успехите в елитния спорт в спортовете за хора с увреждания. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 3(1), 18-29.

Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J. , Rajab, M.W. & Corso, P. (2002). Ефективност на интервенциите за повишаване на физическата активност - систематичен преглед. *Am. J. Prev. Med.*, 22, 72-107.

Kalyvas, V. A., Koutsouki, D., Skordilis, E. (2011). Нагласи на гръцките студенти по физическо възпитание към участието в учебна програма за обучение на хора с увреждания. *Education Research Journal*, 1(2), 24- 30.

Kinnear, D., Morrison, J., Allan, L., Henderson, A., Smiley, E., & Cooper, S. A. (2018). Преобладаване на физическите състояния и мултиморбидност в група от възрастни с интелектуални затруднения със и без синдром на Даун: кръстосано проучване. *BMJ open*, 8(2), 018292.

Kiuppis, F. (2018). Приобщаване в спорта: увреждания и участие. *Sport in Society*, 21(1), 4-21. doi: 10.1080/17430437.2016.1225882

Lante K., Stancliffe R., Bauman A., van der Ploeg H., Jan S. & Davis G. (2014). Внедряване на устойчиви физически дейности в ежедневието на възрастни



WAYWARD



с интелектуални затруднения: рандомизирано контролирано проучване. *BMC Public Health* 14, 1-6.

Law M., Anaby D., Imms C., Teplicky R. & Turner L. (2015) Подобряване на участието на младежи с физически увреждания в обществени дейности: прекъснат времеви ред. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(2), 105-115. doi:10.1111/1440-1630.12177.

Liu Y.-D. (2009). Спорт и социално приобщаване: доказателства от работата на обществените развлекателни съоръжения. *Social Indicators Research*, 90(2), 325-37.

Mastebroek, M., Naaldenberg, J., Lagro-Janssen, A.L., Van Schrojenstein Lantman, de Valk, H. (2014). Обмен на здравна информация в грижите за хора с интелектуални затруднения в общата практика - качествен преглед на литературата. *Res. Dev. Disabil.*, 35(9), 1978-1987

Matson, J. L., & Matson, M. L. (Eds.). (2015). Съпътстващи състояния при лица с интелектуални затруднения. Springer.

McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Насърчаване на социалното приобщаване чрез обединени спортове за младежи с интелектуални затруднения: Проучване в пет държави. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(10), 923-935.

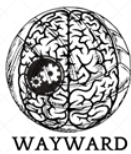
McConkey R., Abbott S., Noonan-Walsh P., Linehan C. & Emerson E. (2007). Вариации в социалното приобщаване на хора с интелектуални затруднения в схеми за съвместно живеене и жилищни условия. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(3), 207-17.

McDevitt, J., Snyder, M. , Милър, А. и Уилбър, Дж. (2006). Възприемане на бариерите и ползите от участието във физическа активност сред амбулаторните пациенти в психиатричната рехабилитация. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(1), 50-55.

McGarty, A.M., Downs, S.J., Melville, C.A., & Harris, L. A (2018). систематичен преглед и мета-анализ на интервенции за повишаване на физическата активност при деца и юноши с интелектуални затруднения. *J. Intellect. Disabil. Res.* 62(4), 312-329.

McGuire B. E., Daly P. & Smyth F. (2007). Начин на живот и здравно поведение на възрастни с интелектуални затруднения. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(7), 497-510.

Meneag, K. (2007). Възприемане от родителите на потребностите от здраве и физическа активност на децата със синдром на Даун. *Изследване и практика на синдрома на Даун*, 12(1), 60-68.



WAYWARD



Милнър, П. и Кели. В. (2009). Участие и приобщаване на общността: Хората с увреждания определят своето място. *Disability & Society*, 24(1), 47-62.

Misener, L., & Darcy, S. (2014). Управление на спорта за хора с увреждания: От спортисти с увреждания до приобщаващи организационни перспективи. *Преглед на спортния мениджмънт*, 17(1), 1-7.

Mitra S., Posaras A., & Vick B. (2013). Инвалидност и бедност в развиващите се страни: многоизмерно проучване. *Световно развитие*, 41, 1-18

Murphy, N.A. & Carbone, P.S. (2008). Съвет за децата с увреждания. Насърчаване на участието на деца с увреждания в спорт, отдих и физически дейности. *Am. Acad. Ped.*, 121(5), 1057-1061.

Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Упражнения и благополучие: преглед на ползите за психическото и физическото здраве, свързани с физическата активност. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.

Ogg-Groenendaal, M., Hermans, H., & Claessens, B. (2014). Систематичен преглед на ефекта на интервенциите с физически упражнения върху предизвикателното поведение при хора с интелектуални затруднения. *Res. Dev. Disabil.* 35(7), 1507-1517.

Raudenbush, S.W. (2008). За рандомизираните експерименти в образованието: Коментар на Deaton и Cartwright, в чест на Frederick Mosteller. *Soc. Sci. Med.*, 210, 63-66.

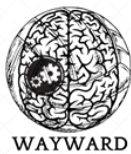
Rafferty, R., Breslin, G., Brennan, D., Hassan, D. (2016). Систематичен преглед на интервенциите за физическа активност в училище върху благосъстоянието на децата. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.*, 9(1), 215-230.

Rimmer, J.H., Chen, M.D. , McCubbin, J.A., Drum, C., & Peterson, J. (2010). Изследване на интервенции за упражнения при хора с увреждания: Какво знаем и докъде трябва да стигнем. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*, 89(3), 249-263.

Roberts, S. H., & Bailey, J. E. (2011). Стимули и бариери пред интервенциите, свързани с начина на живот, за хора с тежки психични заболявания: наративен синтез на количествени, качествени и смесени методи на изследване. *Journal of Advanced Nursing*, 67(4), 690-708. doi:10.1111/j.1365-2648.2010.05546.x

Sanders B. (2015). Собствена цел в спорта за развитие: Време е да променим полето за изява. *Journal of Sport for Development*, 4(6).

Scarpa S. (2011) Физическа самооценка и самочувствие при юноши и млади хора с физически увреждания: ролята на участието в спортни занимания. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53.



WAYWARD



Schalock, R., Borthwick-Duffy, S., Bradley, V., Buntinx, W., Coulter, D., Craig, E., и др. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of support* (11th ed.). Washington: Американска асоциация на хората с интелектуални затруднения и увреждания в развитието.

Schützwahl, M., Koch, A., Koslowski, N., Puschner, B., Voß, E., Salize, H. J., Pfennig, A., & Vogel, A. (2016). Психично заболяване, проблемно поведение, потребности и използване на услуги при възрастни с ИД. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(5), 767-776.

Segal, M., Eliasziw, M., Phillips, S., Bandini, L., Curtin, C., Kral, T. V., Sherwood, N., Sikich, L., Stanish, H. & Must, A. (2016). Интелектуалното увреждане е свързано с повишен риск от затлъстяване в национално представителна извадка от деца в САЩ. *Disability and health journal*, 9(3), 392-398.

Singleton, J., & Darcy, S. (2013). "Културен живот", увреждания, приобщаване и гражданство: Отвъд свободното време в изолация. *Annals of Leisure Research*, 16(3), 183-192.

Simplican, S.C., Leader, G., Kosciulek, J., & Leahy, M. (2015). Определяне на социалното приобщаване на хората с интелектуални затруднения и увреждания в развитието: Екологичен модел на социалните мрежи и участието в общността. *Res. Dev. Disabil.*, 38, 18-29. doi: 10.1016/j.ridd.2014.10.008.

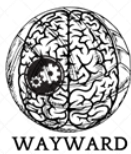
Siperstein, G. N., Glick, G. C., & Parker, R. C. (2009). Социално приобщаване на деца с интелектуални затруднения в среда за отдих. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 97-107.

Siperstein, G.N., Glick, G.C., & Parker, R.C. (2009). Социално приобщаване на деца с интелектуални затруднения в среда за отдих. *Intellect. Dev. Disabil.*, 47(2), 97-107. doi: 10.1352/1934-9556-47.2.97.

Sotiriadou, P., & Wicker, P. (2014). Проучване на моделите на участие на застаряващото население с увреждания в Австралия. *Sport Management Review*, 17(1), 35-48.

Spieth, P.M., Kubasch, A.S., Penzlin, A.I., Illigens, B.M., Barlinn, K. & Siepmann, T. (2016). Рандомизирани контролирани изпитвания - въпрос на дизайн. *Neuropsych. Dis. Treat.*, 12, 1341-1349. doi: 10.2147/NDT.S101938.

Smyth, G., Harries, P., & Dorer, G. (2011). Изследване на опита на потребителите на психично-здравни услуги за социално включване в техните професии в общността. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(7), 323- 331. doi:10.4276/030802211X13099513661072



WAYWARD



Stancliffe R. J., Bigby C., Balandin S., Wilson N. J. & Craig D. (2014). Преход към пенсиониране и участие в основни обществени групи с помощта на активно наставничество: оценка на осъществимостта и резултатите с подходяща сравнителна група. *Journal of Intellectual Disability Research (Списание за изследване на интелектуалните затруднения)*, 59(8), 703-718. doi: 10.1111/jir.12174.

Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). Връзката между организирания физически отдих и психичното здраве. *Health Promotion Journal of Australia: Официалното списание на Австралийската асоциация на професионалистите по промоция на здравето*, 18(3), 236.

Sylvia, L. G., Friedman, E. S., Kocsis, J. H., Bernstein, E. E., Brody, B. D., Kinrys, G., Nierenberg, A. A. (2013). Асоциация на физическите упражнения с качеството на живот и симптомите на настроението в сравнително проучване на ефективността при биполарно разстройство. *Journal of Affective Disorders (Списание за афективни разстройства)*, 151(2), 722-727. doi:10.1016/j.jad.2013.07.031

Tercedor, P., Villa-González, E., Ávila-García, M., Díaz-Piedra, C., Martínez-Baena, A. & Soriano-Maldonado, A. (2017). Училищна интервенция за насърчаване на физическата активност при деца: Обосновка и протокол на проучването за проекта previne. *BMC Public Health*, 17, 748.

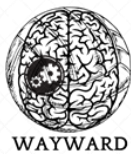
Томас, Н. и Смит. А. (2008). *Инвалидност, спорт и общество: Въведения*. London: Routledge.

Организация на обединените нации (2019 г.). Доклад на Комисията за социално развитие за петдесет и седмата сесия (7 февруари 2018 г. и 11-21 февруари 2019 г.). Икономически и социален съвет. Официални документи, Допълнение № 6 за 2019 г. E/2019/26-E/CN.5/2019/10. Организация на обединените нации, Ню Йорк, <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N19/064/96/PDF/N1906496.pdf?OpenElement>

ООН (Организация на обединените нации). 2006. *Конвенция за правата на хората с увреждания*. Ню Йорк: Организацията на обединените нации.

van Langeveld, S. A., Post, M. W., van Asbeck, F. W., Gregory, M., Halvorsen, A., Rijken, H., Leenders, J., & Lindeman, E. (2011). Сравнение на съдържанието на терапията за хора с увреждане на гръбначния мозък в следболнична рехабилитация в Австралия, Норвегия и Холандия. *Physical Therapy*, 91(2), 210-224. doi: 10.2522/ptj.20090417.

Vanner, E. A., Block, P., Christodoulou, C. C., Horowitz, B. P., & Krupp, L. B. (2008). Пилотно проучване, изследващо качеството на живот и бариерите пред физическата активност в свободното време при лица с умерена до тежка



WAYWARD



форма на множествена склероза. *Disability and Health Journal*, 1(1), 58-65. doi: 10.1016/j.dhjo.2007.11.001.

Verdonschot M. M. L., de Witte L. P., Reichrath E., Buntinx W. H. E. & Curfs L. M. G. (2009). Участие в общността на хора с интелектуални затруднения: преглед на емпиричните резултати. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303-18. doi: 10.1111/j.1365-2788.2008.01144.x.

Verschuren, O., Ketelaar, M., Gorter, J.W., Helders, P.J.M., Uiterwaal, C.S.P.M. & Takken, T. (2007). Програма за тренировка с физически упражнения при деца и юноши с церебрална парализа: A randomized controlled trial. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*, 161(11), 1075-1081.

Wilson N. J., Stancliffe R. J., Gambin N., Craig D., Bigby C. & Balandin S. (2015). Проучване на случай за подкрепеното участие на възрастни мъже с увреждания през целия живот в австралийски мъжки центрове. *Journal of Intellectual and Developmental Disability (Списание за интелектуални затруднения и увреждания в развитието)* 40(4), 330-341. doi:10.3109/13668250.2015.1051522.