



Είμαι μέσα! Υγιείς Οικογένειες



Όταν οι οικογένειες αποφασίζουν να κάνουν προτεραιότητά τους την υγιεινή ζωή, οι αθλητές είναι πιο πετυχημένοι στο άθλημά τους και αποκτούν το κίνητρο να προβαίνουν από μόνοι τους σε υγιείς επιλογές.

Υπόσχομαι να:

- Συμμετέχω μαζί με τους αθλητές σε αθλητικές δραστηριότητες, που προτείνουν προπονητές, κάθε εβδομάδα.
- Σβήνω την τηλεόραση όταν τρώμε όλοι μαζί και να αφιερώνω χρόνο στην οικογένειά μου.
- Κλείνω τον υπολογιστή μου και να αφιερώνω χρόνο για παιχνίδι μια ώρα την ημέρα τουλάχιστον.
- Αν έχω ηλικίας 2-7 χρόνων, να παίζω παιχνίδια δραστηριότητας μαζί τους χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων για Νεαρούς Αθλητές.
- Χρησιμοποιώ τους οδηγούς Train@home (εκπαίδευση στο σπίτι) Nutrition & Exercise (διατροφή & άσκηση).
- Ενθαρρύνω τους αθλητές και τα αδέρφια τους να συμμετέχουν στην προετοιμασία των υγιεινών και ισορροπημένων γευμάτων και ελαφριών φαγητών (σνακ).
- Πίνω νερό όταν διψάω.
- Φροντίζω όλα τα μέλη της οικογένειάς μου να ελέγχουν τακτικά την υγεία τους (τσεκάπ).
- Δοκιμάζω καινούργια πράγματα στην κοινότητα για να μπορώ να αναπτύξω τα χόμπι μου, να δημιουργήσω νέες φιλίες και να αποκτήσω μεγαλύτερη ανεξαρτησία.
- Πλένω τα χέρια μου μετά τη χρήση του αποχωρητηρίου, καθώς και πριν και μετά από κάθε γεύμα.



Όνομα _____

Πρόγραμμα _____

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ή αριθμός τηλεφώνου _____



Είμαι μέσα! Εθελοντής οικογενειών των αθλητών

Η επιτυχία των Special Olympics εξαρτάται από τους εθελοντές. Κάθε μέλος οικογένειας έχει σημαντικό ρόλο στο Κίνημα.

Υπόσχομαι να:

- Είμαι επικεφαλής ή να συμμετέχω στο Δίκτυο Στήριξης Οικογενειών.
- Δημιουργώ Φόρουμ συζητήσεων με τις οικογένειες, σχετικά με ζητήματα που αφορούν γονείς και παιδιά.
- Είμαι προπονητής ή βοηθός προπονητή για μια περίοδο.
- Είμαι επικεφαλής ενός αθλητικού Ομίλου στη γειτονιά μου.
- Συμμετέχω στην επιτροπή συγκέντρωσης χρημάτων και να βοηθώ στη διοργάνωση εκδηλώσεων.
- Συμμετέχω στην Επιτροπή Οικογενειών ή σε άλλες επιτροπές καθοδήγησης, συμβάλλοντας στη λήψη αποφάσεων.
- Καθοδηγήσω ως μέντορας έναν αθλητή ώστε να γίνει εκπρόσωπος του κινήματος.
- Μοιράζομαι τις γνώσεις μου για την τεχνολογία, βοηθώντας στο στήσιμο ενός δικτυακού τόπου (site), μιας σελίδας facebook ή λίστας διανομής e-mail για οικογένειες.
- Είμαι μέλος της Ομάδας Διαχείρισης Αγώνων για τους αγώνες που διεξάγονται σε τοπικό, εθνικό ή περιφερειακό επίπεδο.
- Εκπαιδεύω αθλητές για να γίνουν προπονητές και βοηθοί προπονητών.



Όνομα _____

Πρόγραμμα _____

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ή αριθμός τηλεφώνου _____



Είμαι μέσα! Ηγέτης νεαρών αθλητών

Η αρχή της παιδικής ηλικίας είναι μια σημαντική στιγμή, καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν σημαντικές δεξιότητες και τα μέλη της οικογένειάς τους συμμετέχουν σε ένα δίκτυο υποστήριξης. Το πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» είναι ένα εξαιρετικά επιτυχημένο πρόγραμμα καθώς απαντά στην ανάγκη αυτή.

Υπόσχομαι να:

- Γίνω προπονητής στο πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» στην κοινότητα ή το σχολείο μου χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων.
- Μοιράζομαι τον Οδηγό Δραστηριοτήτων, βοηθώντας τις οικογένειες να παίξουν με τους νεαρούς αθλητές και να τους διδάσκουν στο σπίτι.
- Οργανώνω συναντήσεις στην κοινότητα για οικογένειες με μικρά παιδιά για να μοιράζονται όλοι μαζί τις εμπειρίες τους.
- Συγκεντρώνω νεαρούς αθλητές από σχολεία, την κοινότητα ή συλλόγους γονέων.
- Οργανώνω επιδείξεις Προγράμματος Νεαρών αθλητών για οικογένειες, δασκάλους και διαμορφωτές πολιτικών.
- Συγκεντρώνω χρήματα για την αγορά εξοπλισμού παιχνιδιού για οικογένειες, ομάδες παιχνιδιού και παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- Οργανώνω ομάδες Επιλογής Υγιών Αθλητών για μικρά παιδιά και να καλώ όλη την κοινότητα να συμμετέχει.
- Απευθύνομαι στους γονείς μικρών παιδιών, καλώντας τους να συμμετέχουν στο Δίκτυο Υποστήριξης Οικογενειών και τα Φόρουμ Οικογενειών.
- Εκπαιδεύω αθλητές ώστε να γίνουν προπονητές νεαρών αθλητών, χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων.
- Παρακολουθώ τις σωματικές, λεκτικές και κοινωνικές δεξιότητες που αποκτούν τα παιδιά μας.



Όνομα _____

Πρόγραμμα _____

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ή αριθμός τηλεφώνου _____



Είμαι μέσα! Δημιουργοί κοινοτήτων

Το κίνημα Special Olympics αποδεδειγμένα έχει κάνει τη διαφορά στις ζωές εκατομμυρίων αθλητών. Ωστόσο, χρειάζεται να γίνουν ακόμη περισσότερα σε ολόκληρο τον κόσμο για να βοηθηθούν οι ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και να δημιουργηθούν καινούργιες κοινότητες, κοινότητες αλλαγής.

Υπόσχομαι να:

- Προσπαθώ να βρίσκω συνεχώς νέους αθλητές μικρής και μεγαλύτερης ηλικίας.
- Πληροφορώ τα μέσα ενημέρωσης για τις επιτυχίες των αθλητών και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να τα καλώ να παρακολουθήσουν τα αθλητικά προγράμματα.
- Μιλήσω στην τοπική εφημερίδα για το δικό μου οικογενειακό παράδειγμα.
- Καλέσω άτομα επιρροής της κοινής γνώμης σε διαγωνισμούς, Επιδείξεις προγραμμάτων «Νεαροί Αθλητές» και Αθλητικά Προγράμματα Μικτών Ομάδων (Unified Sports).
- Ενημερώσω τον εργοδότη μου και άλλους επιχειρηματίες για το τι μπορεί να κάνουν για να στηρίξουν τα Special Olympics.
- Καλέσω το κοινό να παρακολουθήσει τη Διαδικασία Επιλογής Υγιών Αθλητών, τα αθλητικά γεγονότα, τις Επιδείξεις νεαρών αθλητών και τα Φόρουμ Οικογενειών.
- Μοιράζομαι νέα σχετικά με τα Special Olympics στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Twitter.
- Εκπροσωπώ το πρόγραμμά μου σε Εθνικά και Περιφερειακά Οικογενειακά Φόρουμ και να μοιράζομαι τις γνώσεις μου με άλλες οικογένειες.
- Γιορτάζω την ημέρα της Eunice Kennedy Shriver και να προβαίνω σε ενέργειες προκειμένου να ενταχθούν στην κοινότητα και να γίνουν αποδεκτά άτομα με διανοητική αναπηρία.
- Αναλαμβάνω ηγετική θέση στο Κίνημα, όποτε προκύπτει ευκαιρία!



Όνομα _____

Πρόγραμμα _____

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ή αριθμός τηλεφώνου _____