



FAMILIES

*Special
Olympics*



<<
دليل مشاركة الشقاء
الشباب

دليل مشاركة الشقاء الشباب

هذا الدليل موجه للشقاء الشباب لأفراد ذوي العاقة الفكرية. يقدم هذا الدليل معلومات عن الأولمبياد الخاص، العاقة الفكرية وكيفية مشاركة الشقاء في الأولمبياد الخاص. الهدف الرئيسي لهذا الدليل هو عرض الفرص المتوفرة للشقاء للمشاركة في الأولمبياد الخاص. نتمنى ان يقرأ الشقاء هذا الدليل ويتعرفوا على الفرص المتاحة لهم. من غير المهم العمر أو إهتماماتهم المختلفة، هناك فرصة للجميع للمشاركة!



"انا محظوظة أنني شهدت أُمي و أختي، روزماري تعاملان برفض اليحتمل... هذا المزيج من حب عائلتي وألم الرفض الفظيع ساعدني أطور ثقتي وأصدق أنني أستطيع ان أحقق تغيير إيجابي."

يونيس كينيدى شرايفر
مؤسس الأولمبياد الخاص



"[أخي] هو أكثر شخص مؤثر في حياتي. هو قد علمني دروس في التعاطف، المثابرة، التحمل وأشياء أخرى كثيرة. هو محفزي ومرجعي."

جويس
الأولمبياد الخاص ماساتشوستس



"بالنسبة لي، هي كل شيء. كإخوة نحن مقربين جدا و قد ساعدنا الأولمبياد الخاص لتحقيق ذلك."

سيدنى
الأولمبياد الخاص جنوب داكوتا



"لم يكن لدي أدنى فكرة عن الأولمبياد الخاص ونشاطاته قبل هذه الورشة لذلك أعتقد إنني تعلمت الكثير وكانت معظم المواضيع جيدة بالنسبة لي. فعال هذه الورشة بمثابة نقلة نوعية لأنها نقطة إنطلاق نحو مشاركتي الفعالة في هذا المجال."

مشاركي ورشة العمل الإقليمية الأولى
الموجهة لإخوة في الأولمبياد الخاص



1. ما هي العاقه الذهنيه؟

اذا شقيقك لديه اعاقه فكرية...

قد تكون إعاقة شقيقك الفكرية جديدة عليك أنت واسرتك. او ربما قد اصبحت جزء من حياتك. في كلتا الحالتين، يمكن ان يكون صعب عليك فهم اعاقه شقيقك. هنا يأتي الؤلمبياد الخاص لمساعدتك! سوف تساعدك المعلومات المدرجة أدناه على فهم الاعاقه الفكرية أكثر. إستخدم هذه المعلومات لإجابة على اسئلة اصدقائك عن شقيقك/شقيقتك. كلما فهمت هذه المعلومات، كلما اصبحت اكثر إفاده لآخرين الذين يريدون المعرفة!



إعاقه الفكرية



الإعاقه الفكرية هي مصطلح يستخدم لفرد ذات تحديات محددة. تجعل هذه التحديات القيام بالأنشطة اليومية صعب. يمكن أن يجدوا صعوبة في مهارات التواصل، المهارات الاجتماعيه و/أو العناية الفرديه. يمكن للطفل من ذوي الإعاقه الفكرية أن يتعلم ويتطور بطريقة مختلفة عن باقي الأطفال.

سابقا كان يطلق عبارة "تخلف عقلي" لتعريف الإعاقه الفكرية. اليوم أصبحت هذه الكلمه (متخلف) محصورة ومهينه. إستعمال "إعاقه فكرية" هو المصطلح الرسمي المعتمد اليوم.

مستويات الإعاقه الفكرية



واجه الأفراد ذوي الإعاقه الفكرية تحديات مختلفة. تختلف درجة هذه التحديات. وقد يحتاج الفرد ذو الإعاقه الفكرية الشديدة لدعم أكثر حتى يندمج في المدرسه والمجتمع. اما الأفراد ذو الإعاقه الفكرية الخفيفة يحتاج لدعم أقل.

إختبار نسبة الذكاء (IQ)



يقيس اختبار نسبة الذكاء قدرات الفرد على التعلم، التفكير، حل مشكلة، الخ. نتيجة الاختبار تحت 75-70 هي إحدى إشارة للإعاقه الفكرية. إنا اختبار نسبة الذكاء هذا ليس العامل الوحيد الذي يؤثر على نجاح مستقبل الفرد. الجهود، التحفيز و الانضباط الفردي تقوي فرصة النجاح

من هو الفرد الذي يعتبر من ذوي الإعاقه الفكرية؟



يعتمد الؤلمبياد الخاص تعريف الإعاقه الفكرية والمدرج في الجمعيه الأمريكية للعلاقات الفكرية والتنمية والتي تنص على ان الفرد لديه إعاقه فكرية في حال إجتمعت لديه المعايير 3 التالية:

- إختبار نسبة الذكاء تحت 75-70؛
- نقص واضح في إثبات او أكثر من مهارات التكيف (المهارات الحياتية، العمل، لعب دور في المجتمع، مثل التواصل او العناية الفرديه)؛
- تظهر الحالة قبل عمر ال18 سنة.



أسباب الإعاقه الفكرية



لكثير من الأطفال سبب الإعاقه الفكرية غير معروف. يمكن ان تؤدي إصابة، مرض، او مشكلة في الدماغ الى إعاقه فكرية. قد تحدث بعض الحالات قبل، اثناء او مباشرة بعد الولادة. بسبب خلل جيني، عدوى خلال الحمل، او نقص في الأوكسجين. قد تحدث بعض أسباب الإعاقه الفكرية عندما يصبح الطفل أكبر سنا. هذا يمكن ان يتضمن إصابة خطيره في الرأس، عدوى او سكتة دماغية.

تأثير المجتمع على الأفراد ذوي الإعاقه الفكرية



ال يمكن لوم الأفراد ذوي الإعاقه الفكرية على التحديات المختلفه التي يواجهوها. بعض المجتمعات ال تدعمهم مما يصعب عملية تقبل الأفراد ذوي الإعاقه الفكرية في هذا المجتمع. على سبيل المثال، طالبة لديها متلازمه داون ال تعد ذات إعاقه بناءً لشخصها. انما المناهج الدراسيه تفترض ان كافة الطلبة يتعلمون بنفس السرعة ولديهم نفس القدرات. لو قامت المدرسه بتقديم الدعم والتعديلات المناسبه، كان يمكن لها ان تنجح في مدرستها. بالتالي، منهجها الدراسي غير مألئم. عندما يواجه شقيقك/شقيقتك وضع معين، حاول ان تحدد مشاكله/ مشاكلها؟ اسأل نفسك: ماذا استطيع ان افعل هنا؟ أو ماذا يمكن أن يفعل مجتمعي لمساعدة شقيقي/شقيقتي؟ كيف يمكنني ان أجعل هذا الوضع دامج للأفراد ذوي الإعاقه الفكرية؟

تسأل والديك!

تواصل مع منسق برنامج ألسر والشقاء **Program** محليا



للمزيد اقرأ **هنا!**



ال تتوقف هنا!

إذا كان لديك اسألة
اخرى، يمكنك ان...



2. دحض الخرافات

حقيقه

خرافة

في حال توفرت الفرص والتعديلات المناسبة يمكن للأفراد ذوي الاعاقة الفكرية أن يتخطوا الحواجز وممارسة الرياضة



لا يستطيع الأفراد ذوي الاعاقة الفكرية ممارسة الرياضة



يتعلم الأفراد ذوي الاعاقة الفكرية بطرق مختلفة. كل فرد يتعلم بناءً على سرعة إستيعابه



لا يستطيع الأفراد ذوي الاعاقة الفكرية التعلم



يمكن لمحمل الأفراد ذوي الاعاقة الفكرية العمل و المساهمة في المجتمع. قدراتهم على القيام بذلك تعتمد على الدعم المتوفر لهم فقي نطاق الوظيفة.



لا يستطيع الأفراد ذوي الاعاقة الفكرية العمل و الحصول على وظيفة



الاعاقة الفكرية ليست بعدوى ولا يتسببها شخص ما. سببها حينئذ، التعرض لحادث او مرض معين



أنا بسببت بالاعاقة الفكرية لشقيقي/شقيقتي



إلعاقة الفكرية مزمنة، تستمر مدى الحياة. الفرد ذوي الاعاقة الفكرية يكبر و يتعلم مدى حياته.



يمكن لشقيقي/شقيقتي الشفاء من الاعاقة الفكرية عند التقدم في السن أو عند زيارة معالج روجي



الاعاقة الفكرية ليست نوع من العقاب و ليست نتيجة أفعال الأسرة او الدم القاسد. سببها بيولوجي.



إن سبب وجود فرد من ذوي الإعاقة الفكرية في الاسرى بمثابة عقاب لخطيئة إرتكبتها الأسرة في هذه الحياة أو في حياة سابقة.



يمكن أن تكون بعض الاعاقات الفكرية وراثية. بالتالي إستفسر من عائلتك وطبيبك عن طبيعة الاعاقة الفكرية لشقيقك إيت كانت وراثية ام لا و إذا كان بإمكانك القيام باختبارات جينية.



في حال أنتجبت طفعل سوف يكون من ذوي الاعاقة الفكرية،



الكثير من اشقاء ذوي الاعاقه الذهنيه يمكن ان يكون لديهم علاقات. وجود الشريك الذي يقبل شقيقك ذي الاعاقه الذهنيه يمكن ان يمدك بدعم اكثر.



لا يمكن ان يكون لدى علاقه عاطفيه لان لدى الكثير من مسؤوليات الرعايه لشقيقى ذي الاعاقه الذهنيه.



تتوفر عدة آدوار يمكنك القيام بها لتأمين الرعاية المناسبة لشقيقك/شقيقتك من ذوي الاعاقة الفكرية وتحقيق أهدافك فقي أن واحد



لكي أتمكن من تأمين الرعاية المناسبة لشقيقي/شقيقتي من ذوي الاعاقة الفكرية يجب علي التنازل عن أهدافي المستقبلية



3. ما هو الأولمبياد الخاص؟

المهمة



قدم الأولمبياد الخاص تدريبات ومسابقات رياضية على مدار العام في أنواع مختلفة من الرياضات ذات الطابع الأولمبي للأطفال والبالغين من ذوي الإعاقات الفكرية، إعطائهم فرص متواصلة لتطوير لياقتهم البدنية، إظهار الشجاعة، اختبار الشعور بالسعادة والمشاركة في تبادل الهدايا، والمهارات والصدقات مع أسرهم، العيين آخرين في الأولمبياد الخاص والمجتمع.

خلفيه



صور أشقاء الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية الذين شاركوا في ورشة كوا عمل إقليمية لأشقاء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، القاهرة، ديسمبر 2018.

أسست يونيس كينيدي شرايفر الأولمبياد الخاص في عام 1968. ولديها شقيقة، روزماري، ذات إعاقة فكرية. نشأت هي وشقيقتها روزماري وهما يمارسان الرياضة سويا ومع أسرتهن. في تلك الفترة، لم تتوفر البرامج الموجهة للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية. بدأت يونيس الأولمبياد الخاص لتوفر للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية "الفرصة للعب، للتنافس، للنمو والتطور".

هناك 200 مليون فرد من ذوي الإعاقة الفكرية في العالم. هدفنا هو الوصول الى كل فرد منهم واسرهم ايضا. يتواصل و ينتشر الأولمبياد الخاص من خلال التدريب، المسابقات، الكشف الصحي وعملية جمع التبرعات. نخلق ايضا الفرص للأسر و الأشقاء، افراد المجتمع و آخرون للالتقاء والمشاركة. يمكن لكل فرد أن يغير طريقة التصرف ويدعم اللاعبين في الوقت عينه!

يعتمد الأولمبياد الخاص على المتطوعين. لدينا الكثير من النشاطات للأشقاء، الوالدين، أفراد الأسرة ككل والصدقاء للمشاركة. بالنسبة لنا السر هم مصدر قوة وأهم مواردنا الطبيعيه!

4. عريف مشاركة الشقيق؟



مشاركة الشقيق: عندما يشارك شقيقك فرد منذوباً لإعاقه الفكرية بفاعلية في حياة شقيقه أو شقيقته. هي عندما يكونوا فعالون في رحلة شقيقهم أو شقيقته مع الأولمبياد الخاص. يلعبون، يتدربون سوياً، يتعلمون، يتطورون ويعملون. بالتالي تقوى عالقتهم إنهم فريق محفز وداعم لبعضهما البعض. يساندون بعضهم البعض لتحقيق أهدافهم الفردية والمشاركة.

مشاركه الشقيق من خلال الأولمبياد الخاص لديها نتائج مفيدة للطرفين. سوف يقدر شقيقك الوقت الذي تقدمه لتساعده على تحقيق اهدافه او اهدافها. **توفر مشاركة الشقيق التالي:**

- ✦ ناء الصداقات معأشقاء آخرون
- ✦ تقوية الرابط الأخوي
- ✦ تقبل وتسامح أكثر تجاه الآخرين
- ✦ تقوية الروابط الأسرية
- ✦ فرص للتنمية الفردية و الرياضية
- ✦ فتخر بنفسك وبشقيقك
- ✦ تزيد الثقة بالنفس
- ✦ تطوير المهارات المهنية
- ✦ تطوير مهارات حل المشاكل
- ✦ تطوير مهارات القيادة والفرص المتاحة
- ✦ تطوير مهارات الدعم والمساندة

5. كيف استطيع ان اشارك؟ // أنواع المشاركة

وفر الأولمبياد الخاص منصة مثالية لتفعيل دور **الشقاء! اكتشف خياراتك:**



اللياقة البدنية

- النادي الرياضي الدامج
- اللياقة البدنية لألسر Fit Families
- برنامج اللياقة البدنية من الأولمبياد الخاص SO Fit



شارك

- برنامج اللاعبين صغار السن
- لرياضات الموحدة
- دعم و مشاركة الجامعة
- مدربي الأولمبياد الخاص



إدعم

- تشجيع شقيقك | شقيقتك



مساندة

- مشاركة شاملة للمدرسة
- لشباب القادة الدامج
- القيادة في الأولمبياد الخاص



تواصل

- شبكة دعم ألسر و الشقاء.



تطوع

- نمتطوع في السباقات المحلية لأولمبياد الخاص
- برنامج صحة اللاعب
- حكم رياضي في الأولمبياد الخاص



6. كيف يمكنني المشاركة؟ // دليل النشاطات

اقرأ هنا عن كافة الفرص التي يقدمها لك الأولمبياد الخاص!

<< دعم ومساندة

شجيع شقيقك أثناء التمارين والمسابقات الرياضية!



على سبيل المثال:

ذهبت سارة وأسرتها لحضور مسابقة أخيه في السباحة، أحمد، في الأولمبياد الخاص. رفعنا البوستر الذي صنعه لتشجيعه أثناء مسابقته.

نوع المشاركة:

«إدعم»

الوقت المحدد:

تستطيع أن تحضر التدريب الرياضي الأسبوعي أو المسابقات كل بضعة أسابيع

العمر:

كافة الأعمار

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المزيد كوناك فرد من السرة داعمة!



<< متطوع في التدريبات والمسابقات الرياضية المحلية لأولمبياد الخاص

هناك دائما حاجة للمتطوعين في الأولمبياد الخاص! يختلف دور المتطوع بناء على نوع النشاط الذي يساعد في إنجازه.



على سبيل المثال:

الأسبوع الماضي تطوع بالل في نشاط ألعاب القوى الخاص بأخيه. كان المسؤول عن توقيت السباق لكل لاعب. قد أحب أحب الشعور بالمسؤولية وأنه يستطيع مشاهدة أخيه، زين، وهو يتسابق!

نوع المشاركة:

«متطوع»

الوقت المحدد:

تمره واحدة أو متطوع خلال الأسبوع أو خلال الشهر

العمر:

+8

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المزيد عن التطوع!



« برنامج صحة اللاعب »

يعتمد برنامج صحة اللاعب من الأولمبياد الخاص على خبراء أو مختصين في الرعاية الصحية الذين يتطوعون بوقتهم ويقدمون فحوصات وخدمات صحية مجانية لالعبينا. تطوع في إحدى نشاطاتنا الصحية في حال كنت أخصائي أو طالب في المجال



على سبيل المثال:

ندى طالبة طب ومتطوعة محليا في برنامج صحة اللاعب من الأولمبياد الخاص. يقوم دورها على توعية لاعبي الأولمبياد الخاص على أهمية تناول الخضار و الفاكهة. حيث يدويا "High 5" هاي فايف" قامت بالتسليم على شقيقتها روي من ذوي الاعاقه الفكرية باليد وعرفتھا على أصدقائھا الجدد المتطوعون معها.

نوع المشاركة:

« متطوع »

الوقت المحدد:

مرة واحدة او متطوع كل بضعة أشهر

العمر:

+18

مصادر:

تعرف [هنا](#) كيف تصبح متطوع في برنامج صحة اللاعب!



« كيف تصبح حكم رياضي في الأولمبياد الخاص »

الحكام هم جزء مهم من المسابقات الرياضية. يقوم عملهم على التأكد أن اللاعبين يتبعون قوانين الرياضة. يتم التحكيم بناء على أداء اللاعبين. تعتبر هذه الأدوار مثالية للشقاء ذات خبرة أو لديهم إهتمام بالرياضة أولمبية معينة!



على سبيل المثال:

نشأ سامر وهو يلعب كرة السلة مع شقيقته، دنيا، ذات الإعاقه الفكرية. أراد ان يستخدم مهاراته في كرة السلة للتطوع في الأولمبياد الخاص. و اليوم أصبح حكم معتمد في رياضة كرة السلة من الأولمبياد الخاص. يحكم دنيا في كل مسابقة محلية في حال تفرغه.

نوع المشاركة:

« متطوع »

الوقت المحدد:

وم أو يومان في الشهر زائد فترة تدريب تتضمن عشر ساعات من التحكيم تحت المراقبة

العمر:

+18

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المتطلبات المحددة لتصبح حكم معتمد في الأولمبياد الخاص!





« برنامج اللاعبين صغار السن

برنامج اللاعبين صغار السن من الأولمبياد الخاص: هو برنامج رياضي موحد موجّه لأطفال ذوي الإعاقة الفكرية والذين تتراوح أعمارهم بين 2½ و 7 سنوات، لتعريفهم على عالم الرياضة واللعب. يتدرب الأطفال على المهارات الرياضية الأساسية، يكتشفون أهمية الحركة بطريقة ممتعة و يبنون علاقات قوية مع اشقائهم واصدقائهم. يتعلم الأطفال مهارات مختلفة كالتوازن. القفز، الرمي، الركل وأكثر من خلال عشرات الألعاب الترفيهية المنهجية!



على سبيل المثال:

تشارك حال (خمسة سنوات) و أخوها من ذوي الإعاقة الفكرية، أحمد (ست سنوات) سنوياً، في برنامج اللاعبين صغار السن الأسبوعي على مدار العام. نشاطهم المفضل هو التسابق في مضمار الحواجز ليتمكنوا من تحدي بعضهما البعض. يحبان أيضاً بناء مضمار الحواجز الخاص بهم في المنزل!

نوع المشاركة:

« المشاركة

الوقت المحدد:

ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة 45 دقيقة الى ساعة

العمر:

7-2 سنة

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المزيد حول برنامج اللاعبين صغار السن



« الرياضات الموحدة

يقوم برنامج الرياضات الموحدة من الأولمبياد الخاص على إشراك الأفراد ذوي الإعاقة الفكرية مع غيرهم من الأفراد من غير الإعاقة الفكرية في فرق رياضية موحدة. فكرة الرياضات الموحدة مستوحاة من مبدأ بسيط: التدريب معاً واللعب معاً هما الطريق السريع لتكوين الصداقات وتعزيز قيم التفاهم. تتكون الفرق من أفراد من نفس العمر والقدرات مما يجعل التدريب و الألعاب أكثر متعة، تحدي وإثارة للجميع.



على سبيل المثال:

لدى ثريا شقيقة من ذوي الإعاقة الفكرية تسمى دى. إلتحق كإحدى في فريق مدرستهم للرياضات الموحدة في ألعاب القوى وتدرّبوا سوياً أسبوعياً. قررت الشقيقتان أن تصبحا شريكات في الرياضة الموحدة و شعرتا بأنهما شقيقتين أكثر منذ ذلك الحين!

نوع المشاركة:

« المشاركة

الوقت المحدد:

يوم الى يومين في الأسبوع

العمر:

7-2 سنة

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المزيد حول برنامج اللاعبين صغار السن



« مشاركة الجامعة

إنضم الى آلاف من طالب الجامعات والكليات في جميع انحاء العالم لمساندة الأولمبياد الخاص. إنضم الى نادي الأولمبياد الخاص في الجامعة/في المدرسة/في المجتمع!



على سبيل المثال:

تريد ليلي ان تستمر في دعم شقيقها من ذوي الإعاقات الفكرية طارق بعد أن التحقت بالجامعة ولكنها لم تكن متأكدة كيف. أثناء حلقة التوجيه في جامعتها، علمت وجود نادي الأولمبياد الخاص في حرم الجامعة. سجلت في النادي واليوم هي متطوعة في النشاطات التي تقام محليا و تشجع الأفراد ذوي الإعاقات الفكرية مثال طارق.

نوع المشاركة: « المشاركة

الوقت المحدد:

المشاركة في إجتماعات النادي السبوعية/الشهرية أو التطوع في نشاط محلي محدد

العمر:

طلبة الجامعة

مصادر:

عرف [هنا](#) على المزيد حول المشاركة في الجامعة!



« مدرب في الأولمبياد الخاص

يساعد مدرب الأولمبياد الخاص اللاعبين من ذوي الإعاقات الفكرية على تحديد نقاط قوته ومقدراتهم. كما يدرّبهم على تقوية هذه النقاط وتطويرها عبر التدريب الرياضي اليومي.



على سبيل المثال:

إعتاد مصطفى ان يلعب كرة القدم في مدرسته الثانوية. اليوم تتدرب شقيقته الصغيرة، غنى، على مهارات في كرة القدم مع الأولمبياد الخاص. بالتالي قرر أن يصبح مدرب كرة قدم لالعي الأولمبياد الخاص محليا، ويصبح بإمكانه تعليم غنى واللاعبين الآخرين مهارات كرة القدم، رياضته المفضلة.

نوع المشاركة: « المشاركة

الوقت المحدد:

يوم الى يومين في السبوع زائد فترة تدريب

العمر:

+18-16

مصادر:

تعرف عن معنى ان تكون مدرب في الأولمبياد الخاص [هنا](#)!



عرف [هنا](#) على المزيد حول كيفية أن تصبح مدرب في الأولمبياد الخاص!

« نادي اللياقة البدنية الموحد

يوفر نادي اللياقة البدنية الموحد من الومبياد الخاص نشاط بدني موحد على مدار السنة. يتدرب الأفراد مع و من دون إعاقة فكرية على المشي سويا مرة في السبوع أو في السبوعين. هم يكسبون حوافز بناء على التقدم المحرز خلال هذه النشاطات. إنه النادي المثالي للشباب الذين يفضلوا التدريب على المشاركة في المسابقات الرياضية كما هو طريقة رائعة لزيادة نشاطهم الرياضي.



على سبيل المثال:

إبراهيم أكبر بعشر سنوات من شقيقه زين من ذوي العاقل الفكرية. يريد أن يفعل الكثير من الأشياء مع زين ولكنه غير متأكد كيف بسبب فارق العمر. قرر الالتحاق بنادي اللياقة البدنية الموحد المحلي والن هما يمارسان رياضة المشي سويا ويتابعان حياة بعضهما البعض اسبوعيا خلال المشي.

نوع المشاركة: « اللياقة البدنية

الوقت المحدد:

على الأقل يوم واحد في السبوع وبشكل دائم

العمر:
+8

مصادر:

تعرف [هنا](#) على المزيد حول نادي اللياقة البدنية الموحد!



« برنامج اللياقة البدنية لألسر من الومبياد الخاص - Fit Families

هو برنامج لياقة بدنية لمدة 6 أسابيع، صمم لتشجيع الأفراد ذوي العاقل الفكرية و أسرهم على التركيز و إتباع أسلوب حياة صحي أكثر.



على سبيل المثال:

سامر وفراس شقيقان يتنافسان مع بعضهما البعض دائما. اليوم، حددا أهداف لتحسين صحتهم، لذلك التحقوا ببرنامج اللياقة البدنية لألسر من الومبياد الخاص Fit Families. معا، يتابعان تطورهم الصحي، ويشجعان بعضهما البعض.

نوع المشاركة: « اللياقة البدنية

الوقت المحدد:

ست أسابيع

العمر:
+8

مصادر:

تعرف [هنا](#) على برنامج اللياقة البدنية لألسر من الومبياد الخاص - Fit Families





« برنامج SOFit -

هو برنامج موحد لمدة 8 أسابيع يشجع المشاركين على الحركة و تطوير العافية



على سبيل المثال:

تابع ليزا وشقيقتها دينا من ذوي العاقه الفكرية، دروس أسبوعية في الصحة والعافية. يتعرف كاهما على نظام تغذية صحي، على أهمية التمرين اليومي و اختيار نمط حياة صحي. هما يدعمان بعضهما البعض لتحقيق اهدافهما الشخصية الصحية. تتدرب ليزا لمدة 30 دقيقة يوميا. بينما تمارس دينا التأمل كل ليلة.

نوع المشاركة:
« اللياقة البدنية

الوقت المحدد:
ثمانية أسابيع

العمر:
+8

مصادر:
تعلم المزيد عن - SO Fit [هنا!](#)



شبكة دعم الأسر والأشقاء

تؤمن شبكة دعم الأسر والأشقاء من الأولمبياد الخاص فرصة للأسر و الأشقاء على التواصل ومشاركة أفضل التجارب والتحديات. كما تؤمن المصادر و المعلومات اللازمة التي تتعلق بالأفراد ذوي العاقه الفكرية. يتم تنظيم ورش عمل للأسر والأشقاء للتداول مواضيع تهمهم و تشمل مواضيع مختلفة ومتعددة.



على سبيل المثال:

كانت أل في عمر ال 12 سنه عندما تم تشخيص شقيقها الصغير، عادل، أنه من ذوي العاقه الفكرية. التحقت بشبكة دعم الأسر والأشقاء لتتعرف أكثر عن العاقه الفكرية وفرحت عندما قابلت أشقاء آخرين في نفس وضعها. عبر شبكة دعم الأسر ونشاطاتها تعلمت طرق لدعم عادل وفي الوقت نفسه خلقت عالقات صداقة مع باقي الأشقاء.

نوع المشاركة:
« تواصل

الوقت المحدد:
ساعة الى ساعتين كل اجتماع

العمر:
+8

مصادر:
تحديث شبكة دعم الأسرة الموارد القادمة!



لمعرفة فرص التواصل [هنا!](#)

« مشاركة شاملة في المدرسة

تحدث أمام زملائك عن قدرات الأفراد ذوي العاقة الفكرية. نظم نشاطات داعمة لأولمبياد الخاص في مدرستك.



على سبيل المثال:

كانت مدرسة ب سمة بصد تنظم مناسبة إجتماعية. رأيت أيو أنها ستكون فرصة مثالية لنشر رسالتها عن الدمج و أهمية إحترام الإختلافات الفردية. طلبت مع شقيقتها من ذوي العاقة الفكرية، غنوة، من المدرسة عن إمكانية وضع كشك لتوزيع كتيبات عن برنامج الأولمبياد الخاص وتبادل تجربتهم مع الآخرين.

نوع المشاركة: مساعدة

الوقت المحدد:

ثالث إلى خمس أسابيع من التنظيم بالاضافة الى يوم تنفيذ النشاط

العمر: +8

مصادر:

اكيف يغير الأولمبياد الخاص سلوك الأفراد! المزيد تعلم [هنا](#)



« برنامج الشباب القادة الدامج

توجه هذا البرنامج الى كافة الشباب على إختلاف قدراتهم. حيث يمكنهم من القيادة في مدرستهم ومجتمعهم عبر تنفيذ نشاطات دامية. هذه النشاطات ذات الطابع القيادي تخول الشباب التحدث عن أهمية إحداث تغيير في مجتمعاتهم. بعض الأمثلة عن أدوار قيادية الشباب دون الحد منها تتضمن: عضو في لجان الشباب، المساعدة و المشاركة في مؤتمر الشباب القادة، القيام بدور قيادي عند تنفيذ الرياضات الموحدة، تنظيم أو المساعدة في تنظيم نشاطات اللاعبين صغار السن.



على سبيل المثال:

قضى رواد عدة سنوات يتطوع ويلعب البوتشي مع شقيقته فرح من ذوي العاقة الفكرية. قرر يوما أنه قد حان الوقت أن يطور مشاركته. فقد قام العام الماضي بقيادة الفريق الموحد في رياضة البوتشي لمدرسته. خدم هذا العام في اللجنة المحلية لتفعيل دور الشباب. يخطط لتنظيم مجلس موضوعه الدمج العام المقبل في مدرسته.

نوع المشاركة: المساندة

الوقت المحدد:

حضور اجتماعات لجنة الشباب القادة اسبوعيا/شهريا او قيادة نشاط اسبوعي أو نشاط يقام لمرة واحدة

العمر: +8

مصادر:

عرف [هنا](#) عن المزيد حول برنامج الشباب القادة من الأولمبياد الخاص





« قيادة البرامج

تتيح قيادة البرامج للشباب الأكبر سناً والراشدين قيادة مبادرات الأولمبياد الخاص في مجتمعهم. تتضمن النشاطات على مستوى البرنامج دون الحد منها: تدريب اللاعبين القادة، المشاركة كعضو في مجلس إدارة البرنامج، موظف في البرنامج أو إستالم إدارة البرنامج (مدير محلي) أو يصبح منسق برنامج الأسر والشباب أو قيادة لجنة تفعيل الشباب القادة.



نوع المشاركة:
« مساندة

الوقت المحدد:

يمكن أن يكون يومياً أو حضور اجتماعات
أسبوعية/شهرية

العمر:
+18

على سبيل المثال:

دائماً أرادت ياسمين أن تكون قائدة في الأولمبياد الخاص. قد لعبت عدة أدوار من ضمنها شريكة لشقيقتها من ذوي العاقة الفكرية في الرياضات الموحدة، محلياً قائدة لبرنامج اللاعبين صغار السن وعضو في لجنة تفعيل الشباب القادة. اليوم بعدما تقدمت في السن، تريد أن تطور عملها القيادي ضمن البرنامج. بما أن لديها خبرة في تفعيل دور الشباب القادة، فقد قدمت طلب لتصبح مدير برنامج الرياضات الموحدة في مكتب الأولمبياد الخاص المحلي.



7. مسار الشقاء

كشقيق لفرد من العاقة الفكرية، هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها المشاركة في الأولمبياد الخاص محلياً. سوف يتغير دورك في الأولمبياد الخاص مع الوقت بناءً على اهتماماتك، أهدافك وأوقات فراغك. تظهر المسارات المذكورة أدناه بعض الخيارات المتوفرة للشقاء. يعتمد هذا الرسم البياني ودليل النشاطات كمستند يساعدك على وضع مسارك المثالي ضمن الأولمبياد الخاص! تواصل مع **برنامج الأولمبياد الخاص** المحلي للتسجيل و المشاركة!

مثال المسار 1



مثال المسار 2





تابع أخبارنا على الموقع التالي

[!https://medium.com/specialolympics](https://medium.com/specialolympics)

**Special
Olympics**



بالشراكة مع



**Samuel Family
Foundation**