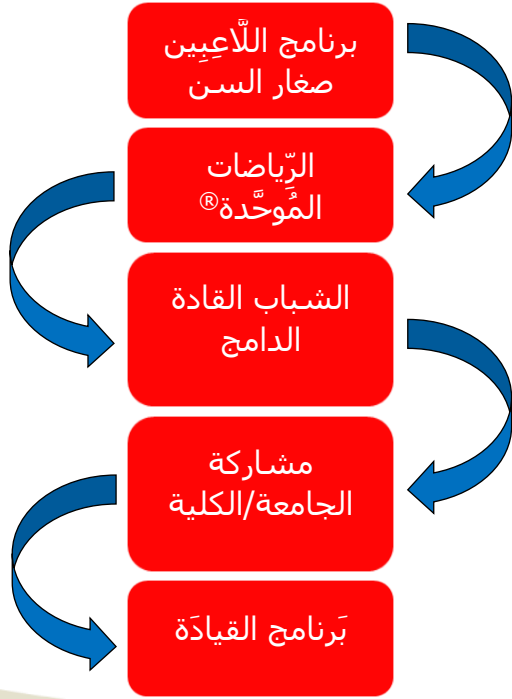


## مسارات الأشقاء

كشقيق، هناك الكثير من الطرق التي يُمكنك من خلالها المشاركة في الأولمبياد الخاص على مدى حياتك. مع مرور الوقت سوف يتغيّر دورك بناءً على اهتماماتك، أهدافك، والتزاماتك عبر الزمن. وهناك دائماً مكان لك في الأولمبياد الخاص! تجد أدناه بعض الأمثلة على المسارات التي يُمكنك أن تتبعها.



تُكمن مهمة الأولمبياد الخاص في تقديم تدريبات ومسابقات رياضية على مدار العام للأفراد ذوي الإعاقة الفكرية. لإعطائهم فرص متواصلة لتطوير لياقتهم البدنية، إظهار الشجاعة، إختبار الشعور بالسعادة. والمشاركة في تبادل الهدايا، والمهارات والصدقات مع أسرهم، لاعبين آخرين في الأولمبياد الخاص والمجتمع.

بالشراكة مع



**Samuel Family  
Foundation**



مُشاركة الشقيق /  
الشقيقة

لمزيد من المعلومات حول مُشاركة الأشقاء في الأولمبياد الخاص ولمزيد من التفاصيل حول كل فرصة، راجع دليل مُشاركة الأشقاء الشباب!



## مشاركة الشقيق / الشقيقة

**تحدث مشاركة** الأشقاء عندما يُشارك شقيق لفرد من ذوي الإعاقة الفكرية بفاعلية في حياة شقيقته أو شقيقته. الأشقاء الفعالون هم الذين يشاركون شقيقهم أو شقيقتهم في رحلتهم مع الأولمبياد الخاص. يلعبون، يتعلمون ويتدربون سويًا، ويطورون علاقتهم كأخوة في انفس الوقت. وبالتالي تقوى علاقتهم. الأشقاء هم فريق **مُحفز وداعم ويساندون بعضهم البعض**. فهم يعملون سويًا لتحقيق أهدافهم الفردية والمُشتركة.

تؤدي مشاركة الأشقاء في الأولمبياد الخاص إلى تحقيق نتائج **مُفيدة للطرفين**. سوف يُقدر شقيقك أو شقيقتك الوقت الذي تقدّمه لتساعده أو لتساعدها على تحقيق أهدافه أو أهدافها. توفر مشاركة الشقيق/الشقيقة ما يلي:

الإفتخار بنفسك  
وبشقيقك/  
شقيقتك

زيادة الثقة  
بالنفس

تطوير المهارات  
المهنية

تطوير مهارات  
حل المشاكل

تطوير مهارات  
القيادة والفرص  
المتاحة

تطوير مهارات  
الدعم  
والمساندة

تفتخر بنفسك  
وبشقيقك/  
شقيقتك

بناء الصداقات  
مع أشقاء  
أخرون

تقوية الرّابط  
الأخوي

تقوية الرّوابط  
الأسرية

فرص للتّربية  
الفردية  
والرياضية

يوفر الأولمبياد الخاص منصّة مثاليّة لتفعيل دور الأشقاء!  
اكتشف خيارك أدناه.

### إدعم

• شجع شقيقك/شقيقتك خلال التدريبات  
والمسابقات

### تطوّع

• تطوّع في السباقات المحليّة للأولمبياد الخاص  
• تطوّع في السباقات المحليّة للأولمبياد  
الخاص®  
• حكم في السباقات الرّياضية للأولمبياد الخاص

### شارك

• شارك أو تولّى القيادة في برنامج اللاعبين صغار  
السن الذين تتراوح أعمارهم بين 2-7 سنوات  
• كنّ شريكًا في الرياضة الموحدة® مع  
شقيقك/شقيقتك أو لاعب آخر من ذوي الإعاقة  
• انضمّ إلى نادي / مجتمع / مجموعه طلاب  
الأولمبياد الخاص في جامعك  
• كنّ مدربًا للأولمبياد الخاص

### كنّ لائقًا بدنيًا

• انضمّ إلى نادي اللياقة البدنية الموحدة لتكون  
لائقًا بدنيًا مع اللاعبين والمُؤيدين  
• تتأقّس في تحديّ اللياقة البدنية الأسرية لمدة 6  
أسابيع  
• انضمّ إلى برنامج اللياقة البدنية من الأولمبياد  
الخاص، وهو برنامج موحّد مدّته 8 أسابيع يدرس  
اللياقة البدنية والصّحة الشّاملة

### تواصل

• انضمّ إلى شبكات دعم الأولمبياد الخاص لأفراد  
الأسر و الأشقاء وتبادل الأفكار والخبرات مع  
الأشقاء وإفراد الأسر الأخرين

### مُساندة

• أنشُر الدمج في مدرستك/جامعتك أو مجتمعك  
كقائد شباب  
• كنّ قائد لبرنامج الأولمبياد الخاص

"خلال فترة مُشاركتي في الأولمبياد الخاص،  
تغيّرت **وجهة نظري** تجاه الأفراد ذوي  
الإعاقة الفكرية، وشعرت بمزيد من **التعاطف**  
و **الإحترام** تجاههم . . . لقد جعلني العديد  
من اللاعبين، بمن فيهم أختي، أن أدرك أنّه  
من خلال **المثابرة**، أستطيع تحقيق  
أحلامي."

- باريس،

الأشقاء، الأولمبياد الخاص باكستان



"أنا محظوظة لأنني شهدت أمي و أختي،  
روزماری تعاملان برفض لا يحتمل ... هذا  
المزيج من **حب عائلتي** وألم الرّفص  
ساعدني لأطور ثقّتي وأصدق إنني أستطيع  
أن **أحقق تغيير إيجابي**."

- يونيس كينيدي شرايفر  
مؤسس الأولمبياد الخاص