



Special Olympics
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΑΘΗΝΑ 2011

Οι αθλητές είναι σπουδαίοι!

Οι αθλητές είναι σπουδαίοι! Καθημερινά, οι αθλητές των Special Olympics σε ολόκληρο τον κόσμο επιδεικνύουν μεγάλη αποφασιστικότητα και φοβερές δυνατότητες. Είτε είστε παππούς/γιαγιά, γονιός, αδελφός/αδελφή, ξάδελφος/ξαδέλφη ή άλλο μέλος της οικογένειας, η στήριξή σας κάνει τη διαφορά για τους αθλητές και τους βοηθά να επιτύχουν. Ό,τι κάνετε σήμερα θα επηρεάσει τις ζωές τους τώρα και στο μέλλον. Δεσμευτείτε τώρα ότι θα πραγματοποιήσετε τουλάχιστον μια από τις παρακάτω ενέργειες σήμερα.

Οι υγιείς οικογένειες είναι σπουδαίες!

Όταν οι οικογένειες αποφασίζουν να κάνουν προτεραιότητά τους την υγιεινή ζωή, οι αθλητές είναι πιο πετυχημένοι στο άθλημα με το οποίο ασχολούνται και αποκτούν το κίνητρο να κάνουν υγιείς επιλογές από μόνοι τους. Σας δίνουμε μερικές ιδέες ώστε να μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια.

1. Να συμμετέχετε μαζί με τους αθλητές σε αθλητικές δραστηριότητες, που προτείνουν προπονητές, κάθε εβδομάδα.
2. Να σβήνετε την τηλεόραση όταν τρώτε όλοι μαζί και να αφιερώνετε χρόνο στην οικογένειά σας.
3. Να κλείνετε τον υπολογιστή σας και να αφιερώνετε χρόνο για παιχνίδι μια ώρα την ημέρα τουλάχιστον.
4. Όσοι έχετε παιδιά ηλικίας 2-7 χρόνων, να παίζετε παιχνίδια δραστηριοτήτων χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων για Νεαρούς Αθλητές.
5. Να χρησιμοποιείτε τους οδηγούς Train@home (εκπαίδευση στο σπίτι) Nutrition and Exercise (διατροφή και άσκηση) για να έχετε υγιείς επιλογές και να οργανώνετε σωστά τη διατροφή και άσκηση της οικογένειάς σας.
6. Να ενθαρρύνετε τους αθλητές και τα αδέρφια τους να συμμετέχουν στην προετοιμασία υγιεινών και ισορροπημένων γευμάτων και ελαφριών φαγητών (σνακ).
7. Να πίνετε νερό όταν διψάτε.
8. Να φροντίζετε όλα τα μέλη της οικογένειας να ελέγχουν τακτικά την υγεία τους (συχνά τσεκ άπ).
9. Να αναπτύσσετε νέες δραστηριότητες στην κοινότητα, ανακαλύπτοντας νέα χόμπι, δημιουργώντας νέες φιλίες και αποκτώντας μεγαλύτερη ανεξαρτησία.
10. Να πλένετε τα χέρια σας μετά τη χρήση του αποχωρητηρίου, καθώς και πριν και μετά από κάθε γεύμα.

Τα μέλη των οικογενειών των αθλητών είναι σπουδαία!

Η επιτυχία των αγώνων Special Olympics εξαρτάται από τους εθελοντές. Κάθε μέλος της οικογένειας έχει το δικό του ρόλο στο Κίνημα. Είτε στηρίζετε το πρόγραμμα αθλημάτων, τη συγκέντρωση χρημάτων, είστε επικεφαλής σε ένα ολόκληρο πρόγραμμα ή σε ένα μόνο αθλητικό γεγονός, η συμβολή σας μας είναι απαραίτητη. Η παρακάτω λίστα περιλαμβάνει μια σειρά από δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να συμμετέχετε ενεργά και με προσήλωση στους Αγώνες. Μπορείτε να:

1. Είστε επικεφαλής ή να συμμετέχετε στο Δίκτυο Στήριξης Οικογενειών.
2. Δημιουργήστε Φόρουμ συζητήσεων με τις οικογένειες, σχετικά με ζητήματα που αφορούν γονείς και παιδιά.
3. Είστε προπονητής ή βοηθός προπονητή για μια περίοδο.
4. Είστε επικεφαλής ενός αθλητικού Ομίλου στη γειτονιά σας.
5. Συμμετέχετε στην επιτροπή συγκέντρωσης χρημάτων και βοηθάτε στη διοργάνωση εκδηλώσεων.
6. Συμμετέχετε στην Επιτροπή Οικογενειών ή σε άλλες επιτροπές καθοδήγησης, συμβάλλοντας στη λήψη αποφάσεων.
7. Είστε ο μέντορας (καθοδηγητής) ενός αθλητή, βοηθώντας τον να γίνει εκπρόσωπος του κινήματος.
8. Μοιράζεστε τις γνώσεις σας για την τεχνολογία, βοηθώντας στο στήσιμο ενός δικτυακού τόπου (site), μιας σελίδας facebook, ή λίστας διανομής e-mail για οικογένειες.
9. Είστε μέλος της Ομάδας Διαχείρισης Αγώνων για τους αγώνες που διεξάγονται σε τοπικό, εθνικό ή περιφερειακό επίπεδο.
10. Εκπαιδεύετε αθλητές για να γίνουν προπονητές και βοηθοί προπονητών.





Special Olympics
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΑΘΗΝΑ 2011

Οι αθλητές είναι σπουδαίοι!

Οι ηγέτες των νεαρών αθλητών είναι σπουδαίοι!

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 και οι οικογένειες είναι αυτές που επιστρατεύουν κυρίως τα παιδιά, ενώ παράλληλα εκτελούν και χρέη προπονητή συμβάλλοντας στην επιτυχία του προγράμματος. Σας προτείνουμε μια σειρά από τρόπους, έτσι ώστε να διπλασιαστεί ο αριθμός των συμμετεχόντων καθώς και η επιτυχία του προγράμματος.

1. Γίνετε προπονητής σε ένα πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» στην κοινότητα ή το σχολείο σας χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων.
2. Μοιραστείτε με άλλους συνανθρώπους σας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων, για να βοηθήσετε τις οικογένειες να παίξουν με τα παιδιά και να τα διδάσκουν στο σπίτι.
3. Οργανώστε μια συνάντηση για οικογένειες με μικρά παιδιά για να μπορούν να μοιράζονται τις εμπειρίες τους.
4. Συγκεντρώστε νεαρούς αθλητές από σχολεία, την κοινότητα ή συλλόγους γονέων.
5. Οργανώστε μια επίδειξη προγράμματος «Νεαροί Αθλητές» για οικογένειες, δασκάλους και άτομα επιρροής της κοινής γνώμης.
6. Συγκεντρώστε χρήματα για να αγοράσετε εξοπλισμό παιχνιδιού για οικογένειες, ομάδες παιχνιδιού και παιδιά προσχολικής ηλικίας.
7. Οργανώστε ομάδες Επιλογής Υγιών Αθλητών για μικρά παιδιά και καλέστε όλη την κοινότητα να συμμετέχει.
8. Απευθυνθείτε στους γονείς μικρών παιδιών και καλέστε τους να συμμετέχουν στο Δίκτυο Υποστήριξης Οικογενειών και τα Φόρουμ Οικογενειών.
9. Εκπαιδεύστε αθλητές ώστε να γίνουν προπονητές νεαρών αθλητών, χρησιμοποιώντας τον Οδηγό Δραστηριοτήτων.
10. Παρακολουθείτε τις σωματικές, λεκτικές και κοινωνικές δεξιότητες που αποκτούν τα παιδιά σας.

Οι δημιουργοί κοινοτήτων είναι σπουδαίοι!

Το κίνημα Special Olympics αποδεδειγμένα έχει κάνει τη διαφορά στις ζωές εκατομμυρίων αθλητών και των οικογενειών τους. Ωστόσο, χρειάζεται να γίνουν ακόμη περισσότερα σε ολόκληρο τον κόσμο για να βοηθηθούν οι ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και να δημιουργηθούν καινούργιες κοινότητες, κοινότητες αλλαγής. Οι οικογένειες αποτελούν μια από τις πιο δυνατές φωνές που μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Σκεφτείτε κι εσείς πώς μπορείτε να συνδράμετε στην κοινότητα.

1. Προσπαθείστε να βρίσκετε συνεχώς νέους αθλητές μικρής και μεγαλύτερης ηλικίας, ενημερώνοντας τις οικογένειες για το πρόγραμμα και τα αποτελέσματά του.
2. Ενημερώστε τα μέσα ενημέρωσης για τις επιτυχίες των αθλητών και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και καλέστε τα να παρακολουθήσουν τα αθλητικά προγράμματα.
3. Μιλήστε στην τοπική εφημερίδα για το δικό σας οικογενειακό παράδειγμα.
4. Καλέστε τους δημιουργούς πολιτικών και άτομα επιρροής σε διαγωνισμούς Special Olympics, Επίδειξης του προγράμματος «Νεαροί Αθλητές» και Αθλητικά Προγράμματα Μικτών Ομάδων (Unified Sports).
5. Ενημερώστε τον εργοδότη σας και άλλους επιχειρηματίες για το τι μπορούν να κάνουν για να στηρίξουν τα Special Olympics.
6. Καλέστε το κοινό να παρακολουθήσει τη Διαδικασία Επιλογής Υγιών Αθλητών, τα αθλητικά γεγονότα, τις Επίδειξεις νεαρών αθλητών και Φόρουμ Οικογενειών.
7. Μοιραστείτε τα νέα σχετικά με τα Special Olympics στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook και το Twitter.
8. Εκπροσωπήστε το πρόγραμμά σας σε Εθνικά και Περιφερειακά Οικογενειακά Φόρουμ και μοιραστείτε τις γνώσεις σας με άλλες οικογένειες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
9. Γιορτάστε την ημέρα της Eunice Kennedy Shriver και προβείτε σε ενέργειες προκειμένου να ενταχθούν στην κοινότητα και να γίνουν αποδεκτά άτομα με διανοητική αναπηρία.
10. Αναλάβετε ηγετική θέση στο Κίνημα, όποτε προκύπτει ευκαιρία!

