

# رائعة هي الأسر التي تتمتع بصحة جيدة!



1. مارس المهارات الرياضية التي أوصى بها المدرب مع اللاعبين أسبوعياً.
2. أطفئ جهاز التلفزيون خلال تناول الطعام و خصص وقتاً ترفيهياً مع أسرتك.
3. أطفئ جهاز الكمبيوتر الخاص بك و اخرج لتلعب لمدة ساعة كل يوم.
4. قم بالنشاطات الرياضية مع أولادك الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وسبع سنوات، من خلال اتباع دليل برنامج اللاعبين صغار السن.
5. استعمل برنامج الغذاء والتمارين الرياضية المعد للمنزل (TRAIN @ home nutrition guide).
6. أشرك اللاعبين وإخوتك في إعداد وجبات صحية ومتوازنة.
7. قل "لا" للمشروبات الغازية! واشرب الماء عندما تشعر بالعطش.
8. تأكد من أن كل أفراد الأسرة يقومون بفحوصات طبية بشكل منتظم.
9. قم بتجارب جديدة في المجتمع لتطوير الهوايات و بناء الصداقات و تعزيز الإستقلالية.
10. اغسل يديك جيداً قبل وبعد كل وجبة.

## اللاعبون رائعون!

يوماً بعد يوم، يُظهر لاعبو الأولمبياد الخاص حول العالم تصميمهم الكبير وقدراتهم الهائلة.

سواء أكنت جداً أو أباً أو أماً أو أختاً أو أيّ فردٍ آخر من الأسرة، فإن دعمك يحدث فرقاً بالنسبة للاعبين و يساعدهم على النجاح. ما ستقوم به اليوم سيؤثر على حياتهم، في الوقت الحاضر كما في المستقبل.



# رائعة هي الأسر المتطوعة!



1. إنضم إلى شبكة دعم الأسر أو كُن قائدها.
2. نظم نشاطات تعالج مخاوف الآباء و الأشقاء والأمهات.
3. كُن مدرباً أو مساعداً لمدرّب لفترة زمنية محددة.
4. قم بإدارة نادٍ رياضي في حيّك.
5. إنضم إلى لجنة جمع التبرعات وساعد في تنظيم النشاطات.
6. إنضم إلى لجنة الأسر أو إلى لجنة قيادية أخرى و ساهم في اتخاذ القرار.
7. إدمع وساعد أحد اللاعبين القادة ليصبح متحدثاً رسمياً باسم برنامج الأولمبياد الخاص.
8. استخدم مهاراتك في التكنولوجيا للمساعدة على إنشاء موقع إلكتروني أو صفحة على الفيسبوك (FACEBOOK) أو بريد إلكتروني للأسر.
9. كن عضواً في فريق إدارة النشاطات الرياضية على الصعيد المحلي، الوطني أو الإقليمي.
10. درب اللاعبين كي يصبحوا مدربين أو مساعدي مدربين.

## اللاعبون رائعون!

يوماً بعد يوم، يُظهر لاعبو الأولمبياد الخاص حول العالم تصميمهم الكبير وقدراتهم الهائلة.

سواء أكنت جداً أو أباً أو أماً أو أختاً أو أيّ فردٍ آخر من الأسرة، فإن دعمك يحدث فرقاً بالنسبة للاعبين و يساعدهم على النجاح. ما ستقوم به اليوم سيؤثر على حياتهم، في الوقت الحاضر كما في المستقبل.



# رائعون هم القادة من اللاعبين صغار السن!



## اللاعبون رائعون!

1. درّب على برنامج اللاعبين صغار السن في مجتمعك أو مدرستك مستعيناً بدليل نشاطات اللاعبين صغار السن.
2. قم بمشاركة دليل نشاطات اللاعبين صغار السن والموارد الأخرى مع الأسر وساعد الأهل والأخوة على تدريب اللاعبين صغار السن في المنزل وعلى اللعب معهم.
3. إستضيف لقاء أسر اللاعبين صغار السن حيث يتبادل الأهالي وأولادهم الصغار قصصهم.
4. استقطب لاعبين صغار السن من المدارس أو المجتمع أو المنظمات الأسرية.
5. أعرض برنامج اللاعبين صغار السن على الأسر والمعلمين وصانعي القرار.
6. نظّم حملة جمع تبرعات لشراء المعدات الرياضية الخاصة ببرنامج اللاعبين صغار السن لتستفيد منها الأسر ودور الحضانة إلى جانب الأطفال.
7. نظّم فحصاً طبياً للاعبين صغار السن ووجه دعوة عامة للحضور.
8. تواصل مع أسر اللاعبين صغار السن للمشاركة في شبكة دعم الأسر ومؤتمر الأسر.
9. درّب لاعبي الأولمبياد الخاص لكي يَدْرِبُوا بدورهم اللاعبين صغار السن من خلال الإستعانة بدليل نشاطات اللاعبين صغار السن.
10. تابع المهارات البدنية والشفهية والاجتماعية التي اكتسبها الأطفال بعد تدريبهم على برنامج اللاعبين صغار السن.

يوماً بعد يوم، يُظهر لاعبو الأولمبياد الخاص حول العالم تصميمهم الكبير وقدراتهم الهائلة.

سواء أكنت جداً أو أباً أو أمّاً أو أختاً أو أختاً أو أختاً فرداً آخر من الأسرة، فإن دعمك يحدث فرقاً بالنسبة للاعبين و يساعدهم على النجاح. ما ستقوم به اليوم سيؤثر على حياتهم، في الوقت الحاضر كما في المستقبل.



# رائعون هم المشاركون في بناء المجتمع!



1. استقطب لاعبين جدد ولاعبين صغار السن من خلال إطلاع الأسر على البرنامج وعلى فوائده.
2. أطلع وسائل الإعلام على إنجازات اللاعبين وتحدياتهم التي يواجهونها، وادعوا لتغطية النشاطات الرياضية.
3. انشر قصة أسرتك في الصحيفة المحلية.
4. قم بدعوة صانعي القرار وأصحاب النفوذ لمشاهدة المسابقات الرياضية وعرض برنامج اللاعبين صغار السن والرياضات الموحدة.
5. أطلع رئيسك في العمل إضافة إلى رجال الأعمال على الخطوات التي يمكنهم من خلالها تقديم الدعم للأولمبياد الخاص.
6. قم بدعوة أفراد مجتمعك إلى الفحص الطبي للاعب والنشاطات الرياضية وعرض اللاعبين الصغار ومؤتمر الأسر.
7. انشر أخبار الأولمبياد الخاص عبر موقعي فيسبوك (Facebook) و تويتر (Twitter).
8. مثل برنامجك في مؤتمر الأسر على الصعيد المحلي أو الإقليمي و شارك ما تعلمته مع أسر أخرى.
9. احتفل باليوم العالمي ليونيس كندي شرايفر من خلال تنظيم نشاطات تدعم تقبل ذوي الإعاقة الذهنية ودمجهم في المجتمع.
10. كن قائداً للبرنامج كلما سنحت لك الفرصة.



## اللاعبون رائعون!

يوماً بعد يوم، يُظهر لاعبو

الأولمبياد الخاص حول

العالم تصميمهم الكبير

وقدراتهم الهائلة.

سواء أكنت جداً أو أباً أو

أماً أو أختاً أو أيّ

فردٍ آخر من الأسرة، فإن

دعمك يحدث فرقاً بالنسبة

للاعبين و يساعدهم على

النجاح. ما ستقوم به اليوم

سيؤثر على حياتهم، في

الوقت الحاضر كما في

المستقبل.



# رائعون هم اللاعبون!



**اللاعبون رائعون!** يوماً بعد يوم، يُظهر لاعبو الأولمبياد الخاص حول العالم تصميمهم الكبير وقدراتهم الهائلة. سواء أكنت جداً أو أباً أو أما أو أخاً أو أختاً أو أي فردٍ آخر من الأسرة، فإن دعمك يحدث فرقاً بالنسبة للاعبين و يساعدهم على النجاح. ما ستقوم به اليوم سيؤثر على حياتهم، في الوقت الحاضر كما في المستقبل. فلتتعهد الآن بأن تقوم اليوم بخطوة على الأقل من هذه الخطوات .

## رائعة هي الأسر التي تتمتع بصحة جيدة!

عندما تضع الأسرة الحياة الصحية ضمن أولوياتها، يصبح اللاعبون أكثر تفوقاً في رياضاتهم وأكثر حماسة لاتخاذ القرارات الصحية بأنفسهم. في ما يلي بعض الأفكار لتشجيع أسرتك بأكملها على المشاركة.

1. انضم إلى شبكة دعم الأسر أو كن قائدها.
2. نظم نشاطات تعالج مخاوف الآباء و الأشقاء والأمهات.
3. كن مدرباً أو مساعداً لمدرّب لفترة زمنية محددة.
4. قم بإدارة نادٍ رياضي في حيّك.
5. انضم إلى لجنة جمع التبرعات وساعد في تنظيم النشاطات.
6. انضم إلى لجنة الأسر أو إلى لجنة قيادية أخرى و ساهم في اتخاذ القرار.
7. إدمع وساعد أحد اللاعبين القادة ليصبح متحدثاً رسمياً باسم برنامج الأولمبياد الخاص.
8. استخدم مهاراتك في التكنولوجيا للمساعدة على إنشاء موقع إلكتروني أو صفحة على الفيسبوك (FACEBOOK) أو بريد إلكتروني للأسر.
9. كن عضواً في فريق إدارة النشاطات الرياضية على الصعيد المحلي، الوطني أو الإقليمي.
10. درب اللاعبين كي يصبحوا مدربين أو مساعدين لمدربين.

## رائعة هي الأسر المتطوعة!

يعتمد نجاح الأولمبياد الخاص على المتطوعين، لذا لكل فرد من الأسرة دور في برنامجنا. ففي حال اخترت أن تدعم البرنامج الرياضي أو جمع التبرعات أو قيادة البرنامج وأنشأوا واحداً فقط، فنحن نرحب بك وبطاقاتك. خذ هذه الخطوات بعين الاعتبار لتكون مشاركتك فاعلة.

1. مارس المهارات الرياضية التي أوصى بها المدرب مع اللاعبين أسبوعياً.
2. أطفئ جهاز التلفزيون خلال تناول الطعام وخصص وقتاً تمضيه مع أسرتك.
3. أطفئ جهاز الكمبيوتر الخاص بك و اخرج لتلعب لمدة ساعة كل يوم.
4. قم بالنشاطات الرياضية مع أولادك الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وسبع سنوات، من خلال اتباع دليل برنامج اللاعبين صغار السن.
5. استعمل برنامج الغذاء والتمارين الرياضية المعد للمنزل (TRAIN @ home nutrition guide).
6. أشرك اللاعبين وإخوتك في إعداد وجبات صحية ومتوازنة.
7. قل "لا" للمشروبات الغازية! واشرب الماء عندما تشعر بالعطش.
8. تأكد من أن كل أفراد الأسرة يقومون بفحوصات طبية بشكل منتظم.
9. خُص تجارب جديدة في المجتمع لتطوير الهوايات و بناء الصداقات و تعزيز الإستقلالية.
10. اغسل يديك جيداً بعد استخدام المراض، وقبل وبعد كل وجبة.



# رائعون هم اللاعبون!



## رائعون هم المشاركون في بناء المجتمع!

يسعى الأولمبياد الخاص إلى تحسين حياة ملايين اللاعبين. إلا أننا لا نزال بحاجة إلى المزيد من العمل في جميع أنحاء العالم للوصول إلى كافة المجتمعات، لا سيما تلك المنعزلة، ولبناء مجتمعات ترحب بالتغيير. والأسر هي إحدى أهم العوامل في هذا التغيير، لذا فكر في كيفية مساهمتك في بناء المجتمع.

1. استقطب لاعبين جدد ولاعبين صغار السن من خلال إطلاع الأسر على البرنامج وعلى فوائده.
2. أطلع وسائل الإعلام على إنجازات اللاعبين وتحدياتهم التي يواجهونها، وادعوها لتغطية النشاطات الرياضية.
3. انشر قصة أسرتك في الصحيفة المحلية.
4. قم بدعوة صانعي القرار وأصحاب النفوذ لمشاهدة المسابقات الرياضية وعرض برنامج اللاعبين صغار السن والرياضات الموحدة.
5. أطلع رئيسك في العمل إضافة إلى رجال الأعمال على الخطوات التي يمكنهم من خلالها تقديم الدعم للأولمبياد الخاص.
6. قم بدعوة أفراد مجتمعك إلى الفحص الطبي للاعب والنشاطات الرياضية وعرض اللاعبين الصغار ومؤتمر الأسر.
7. انشر أخبار الأولمبياد الخاص عبر موقعي فيسبوك (Facebook) وتويتر (Twitter).
8. مثل برنامجك في مؤتمر الأسر على الصعيد المحلي أو الإقليمي وشارك ما تعلمته مع أسر أخرى.
9. احتفل باليوم العالمي ليونيس كندي شرايفر من خلال تنظيم نشاطات تدعم تقبل ذوي الإعاقة الذهنية ودمجهم في المجتمع.
10. كن قائداً للبرنامج كلما سحت لك الفرصة.

## رائعون هم القادة من اللاعبين صغار السن!

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة مهمة جداً بالنسبة للأطفال لتنمية مهاراتهم الأولية وكذلك بالنسبة لعائلاتهم للمشاركة في شبكة دعم الأسر. فإن برنامج اللاعبين صغار السن يلبي هذه الاحتياجات بنجاح باهر، إلى جانب الأسر التي تستقطب الأسر واللاعبين والمدربين الذين يشرفون على التدريب الرياضي. فقم بخطوة أو عدة خطوات لزيادة الانخراط في البرنامج إضافة إلى زيادة نجاحه.

1. درّب على برنامج اللاعبين صغار السن في مجتمعك أو مدرستك مستعيناً بدليل نشاطات اللاعبين صغار السن.
2. قم بمشاركة دليل نشاطات اللاعبين صغار السن والموارد الأخرى مع الأسر وساعد الأهل والأخوة على تدريب اللاعبين صغار السن في المنزل وعلى اللعب معهم.
3. إستضيف لقاء أسر اللاعبين صغار السن حيث يتبادل الأهالي وأولادهم الصغار قصصهم.
4. استقطب لاعبين صغار السن من المدارس أو المجتمع أو المنظمات الأسرية.
5. أعرض برنامج اللاعبين صغار السن على الأسر والمعلمين وصانعي القرار.
6. نظم حملة جمع تبرعات لشراء المعدات الرياضية الخاصة ببرنامج اللاعبين صغار السن لتستفيد منها الأسر ودور الحضانة إلى جانب الأطفال.
7. نظم فحصاً طبياً للاعبين صغار السن ووجه دعوة عامة للحضور.
8. تواصل مع أسر اللاعبين صغار السن للمشاركة في شبكة دعم الأسر ومؤتمر الأسر.
9. درّب لاعبي الأولمبياد الخاص لكي يدرّبوا بدورهم اللاعبين صغار السن من خلال الإستعانة بدليل النشاطات.
10. تابع المهارات البدنية والشفهية والاجتماعية التي اكتسبها الأطفال بعد تدريبهم على برنامج اللاعبين صغار السن.

