

## Я участвую! В программе Здоровые Семьи

*Когда семьи решают придать первостепенное значение здоровому образу жизни, то спортсмены более успешны в спорте и мотивированы принимать самостоятельные здоровые решения.*

### **Я обещаю:**

- Каждую неделю заниматься развитием у спортсменов тех спортивных навыков, которые посоветовал тренер.
- Выключать телевизор во время еды и посвящать это время общению с семьей.
- Каждый день на час выключать компьютер и выходить поиграть на свежем воздухе.
- Играть с детьми 2-7 лет в активные игры, используя Руководство Действий Юных Спортсменов.
- Использовать методику TRAIN (Проверка оздоровительной деятельности и улучшение питания), отраженную в Домашнем Руководстве по Правильному Питанию и Физическим Занятиям.
- Задействовать спортсменов, их братьев и сестер в приготовлении здоровой и сбалансированной пищи.
- Пить воду, когда чувствую жажду, вместо чего-либо еще.
- Удостовериться, что все члены семей проходят регулярный медицинский осмотр.
- Пробовать новые занятия, чтобы обзавестись новыми увлечениями, друзьями и имуществом.
- Мыть руки после использования уборной, а также перед едой и после нее.

Имя \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Электронный адрес или номер телефона \_\_\_\_\_

## Я буду семейным волонтером!

*Успех Специальной Олимпиады зависит от волонтеров. Каждый отдельный член семьи играет свою роль в нашем Движении.*

### **Я обещаю:**

- Руководить или участвовать в Сети Семейной Поддержки.
- Открывать Семейные Форумы для отцов, братьев и сестер, равно как и для матерей.
- Один сезон исполнять обязанности тренера или помощника тренера.
- Вести спортивный кружок в моем районе.
- Вступить в финансовый комитет и помогать организовывать мероприятия ,направленные на сбор денежных средств.

- Вступить в семейный или любой другой руководящий комитет, чтобы принимать решения.
- Обучать Спортивного Лидера и поддерживать его, чтобы тот стал представителем Движения.
- Делиться техническими навыками и помогать совершенствовать веб-страницу, страницу в Facebook или электронный список рассылки для семей.
- Стать членом Команды по Руководству Играми для организации местных, национальных или региональных игр.
- Тренировать спортсменов, исполняя роль тренера или помощника тренера.

Имя \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Электронный адрес или номер телефона \_\_\_\_\_

## **Я буду Лидером Юных Спортсменов!**

*Раннее детство – самый важный период развития у детей основных навыков и участия их семей в сети поддержки. Программа Юные Спортсмены особенно успешна в удовлетворении данных потребностей.*

### **Я обещаю:**

- Стать тренером программы Юные Спортсмены, которая проводится в моем обществе или поместной школе, и использовать Руководство Действий.
- Проводить информационно-разъяснительные встречи для семей с детьми, на которых они смогут поделиться своими историями.
- Задействовать юных спортсменов из школ, обществ или родительских организаций.
- Демонстрировать семьям, учителям и высшим должностным лицам работу Программы Юные Спортсмены.
- Руководить деятельностью, направленной на сбор денежных средств и закупку игрового оснащения для семей, кружков и дошкольных заведений.
- Планировать медицинскую проверку Здоровый Спортсмен для детей и приглашать общественность для участия в ней.
- Агитировать родителей принимать участие в Сети Семейной Поддержки и на Семейных Форумах.
- Подготавливать спортсменов на роль тренеров юных спортсменов, которые будут использовать Руководство Деятельности.
- Следить за тем, какие физические, вербальные и социальные навыки дети приобрели и как их используют.

Имя \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Электронный адрес или номер телефона \_\_\_\_\_

## Я буду общественным деятелем!

*Доказано, что Движение Специальной Олимпиады изменяет жизни миллионов спортсменов. Однако еще многое надо сделать в мире, чтобы задействовать уязвимые группы населения и построить новые общества.*

### **Я обещаю:**

- Вовлечь новых спортсменов, в том числе и юных.
- Рассказывать СМИ об успехах юных спортсменов и трудностях, с которыми они сталкиваются, а также приглашать представителей СМИ в спортивные программы.
- Поделиться историей моей семьи с местной газетой.
- Приглашать высокопоставленных чиновников и влиятельных людей на соревнования, демонстрации и Комплексные Спортивные Игры.
- Рассказать моему работодателю и другим предпринимателям о возможностях поддержать Специальную Олимпиаду.
- Приглашать общественность на медицинские проверки Здоровый Спортсмен, игры, демонстрации Юных Спортсменов и Семейные Форумы.
- Делиться новостями Специальной Олимпиады в таких социальных сетях, как Facebook и Twitter.
- Представлять свою программу на национальных или региональных Семейных Форумах и делиться опытом, полученным у других семей.
- Праздновать День Юнис Кеннеди Шрайвер и содействовать развитию и популяризации приемлемости, толерантности и единства.
- Быть лидером Движения при малейшей возможности!

Имя \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Электронный адрес или номер телефона \_\_\_\_\_