

Инструменты укрепления социальных отношений для семейных лидеров

Раздел 5: Побуждение к здоровому образу жизни

Special Olympics



1 Special Olympics

«Инструменты укрепления общественных отношений для семейных лидеров», Раздел 5: Побуждение к здоровому образу жизни предоставляет презентации в Power Point, примеры, образцы и руководство для семейных лидеров (как членов персонала, так и волонтеров) для поддержки здорового образа жизни атлетов и их семей.

Примечание: Этот раздел основывается на информации, предоставленной в:

Раздел 1: Ориентация семейных занятий

Раздел 2: Планирование успешных семейных занятий

Раздел 3: Приветствие семей

Содержание



Раздел 5: Побуждение к здоровому образу жизни

- Проверки «Здоровые атлеты»
- Групповая занятия
- Поощрение здорового образа жизни во всей организации
- Форумы семейного здоровья
- Материалы для домашнего использования

2 Special Olympics

*«Инструменты укрепления общественных отношений для семейных лидеров», Раздел 5: Побуждение к здоровому образу жизни предназначен для семейных лидеров, членов **Совета Директоров**, членов персонала Программы и основных волонтеров. Цель этого раздела – предоставить **инструменты для образования** и поддержки атлетов и их семей на пути создания здорового образа жизни. Основная информация включает:*

- Проверки «Здоровые атлеты»
- Групповые занятия
- Поощрение здорового образа жизни во всей организации
- Форумы семейного здоровья
- Материалы для домашнего использования

**«Здоровые атлеты» привлекают
медицинское сообщество к работе с
малоимущими**



3 Special Olympics

Специальная Олимпиада обеспечивает проверку здоровья и услуги для детей, семей и взрослых с помощью программы «Здоровые атлеты». Специальная Олимпиада – самая большая организация в мире для людей с ограниченными умственными возможностями, которая предоставляет доступ к бесплатным услугам в сфере здравоохранения для населения со многими неудовлетворенными потребностями. Для многих атлетов в развивающемся мире первая встреча с врачом происходит именно в ходе проверки Специальной Олимпиады «Здоровые атлеты».

Чрезвычайно важно, чтобы семьи и опекуны участвовали в проверках «Здоровые атлеты». Это даст возможность проконсультироваться с врачами, получить информацию о состоянии здоровья и рекомендации по последующему уходу, получить бесплатные очки и слуховые аппараты для атлетов. Первый шаг для обеспечения здорового образа жизни – пригласить семьи участвовать в этих проверках.

Поощрение здорового образа жизни



4 Special Olympics

Кроме участия в проверках «Здоровые атлеты» и помощи в обеспечении последующего ухода, семьи также могут делать дома очень многое для поддержания здоровья и физической формы атлетов и остальных членов семьи. Исследование показывает, что мы имеем тенденцию вести себя подобно другим членам нашей группы, поэтому вовлечение семей в выбор здорового образа жизни поможет повлиять и на выбор самих атлетов.

Как уже было указано в «Ориентации семейных занятий», Специальная Олимпиада работает для того, чтобы помочь атлетам быть здоровыми и поддерживать хорошую физическую форму. Поэтому побуждение семей к здоровому образу жизни – цель, которую легко можно включить в вашу Программу. Например, тренеры с помощью брошюр могут давать советы и другую информацию, семьи могут посещать проверки «Здоровые атлеты» и форумы семейного здоровья. Это также хороший отправной момент для начинающих семей, потому что естественно, что они хотят самого лучшего для своих детей и ценят поддержку Специальной Олимпиады и идеи о том, как еще можно заниматься дома с атлетами.

Занятие:

Разделитесь на 3 небольшие группы и раздайте каждой группе копии «Карточек обязательств» или советов. Дайте группам следующие задания:

Группа 1: Выберите 3 совета, направленных на поощрение здоровья в семье, которые можно было бы опубликовать в брошюрах, социальных медиа или других письменных материалах. Редактируйте для публикации при необходимости.

Группа 2: Выберите 3 совета для поддержания здоровья, которыми могли бы воспользоваться тренеры, и с помощью «мозгового штурма» поищите идеи для их реализации.

Группа 3: Выберите минимум 1 совет по поддержанию здоровья, которому семьи могли бы следовать дома и разработайте 3 способа для поощрения их успехов.

Поделитесь основными идеями от каждой группы.

Всемирные Летние Игры 2011

685 семей решили изменить свой образ жизни,
сделав выбор в пользу здорового образа жизни.
Эта область привлекла наибольшее внимание



Special Olympics

Советы и «Карточки обязательств» успешно использовались на Всемирных Играх в Афинах в 2011 для того, чтобы собрать обязательства с семей следовать им и их контактную информацию для будущих мероприятий. Здоровые семьи – самый популярный выбор, и семьи гордо показывали ленточки «Здоровые семьи – прекрасны» после того, как они делали этот выбор.

Но мы все знаем, как сложно на деле может оказаться поменять свои привычки. Давайте обсудим ваши идеи для поддержания выбора в пользу здоровья, поощрения успехов семей в этом направлении и признания проделанных ими усилий.



Семейный форум & Проверка молодых атлетов & Демонстрация

Некоторые Программы включили в себя ряд инициатив для того, чтобы привлечь больше участников и оказать более сильное влияние. Пример из китайского Тайбэя: семейный форум совместно с демонстрациями «Молодые атлеты» и проверками здоровья молодых атлетов, в которых приняли участие 100 семей. Как вы видите, советы – это часть образовательной программы.

Если подумать про цель: привлечь к здоровому образу жизни как можно больше членов семей, – какую группу вы бы выбрали целевой и почему?



Первым шагом привлечения семей может стать посещение ими спортивных событий. Так они могут наблюдать силу спорта, что мотивирует их помогать атлетам развивать больше навыков посредством тренировок дома и здорового образа жизни. К вашим Летним и Зимним Играм могут быть добавлены другие события. Спортивные навыки атлетов могут быть оценены обученными волонтерами или тренерами при помощи оборудования и материалов программы TRAIN, которая предоставляется полностью бесплатно благодаря щедрому спонсору. Семьи можно привлечь к проведению оценки, помощи при ее проведении и, самое главное, укреплению здоровых привычек дома с использованием руководства для атлетов «Тренируйтесь дома TRAIN @ Home». Руководство содержит простые упражнения, правила питания и схемы для проверки вашей ежедневной диеты **и тренировок.**



Семейный форум здоровья во время Объединенного Кубка совместно с Клубами Львов и UNICEF



8 Special Olympics

Семейные форумы здоровья представляют собой хорошее дополнение к Играм, так как они осуществляются для того, чтобы семьи смогли почувствовать конкуренцию и поучаствовать в мероприятиях для всей семьи. Во время Африканского Объединенного Кубка семьи познакомились с фактами об ID . Образовательная программа также предоставила моральную поддержку, которая так необходима семьям для того, чтобы сделать первый шаг на пути к участию их детей в Специальной Олимпиаде.



.Фотографии и отзывы
Семейного Форума Здоровья...



Здесь я исцелилась...это самое лучшее для моего сына и второго сына, у которого нет проблем с умственными способностями. Теперь мне стало намного легче понять, как воспитать ребенка с умственными проблемами

Для некоторых семей, у которых не было возможности познакомиться с работой Специальной Олимпиады до этого, это мероприятие стало поворотным в жизни.



И также это было центром демонстрации «Молодых атлетов». Семьи получили поощрение практиковать занятия дома со своими детьми. Раннее начало активных игр дома – это не только хорошее начало спортивной тренировки, но также и поощрение здорового способа жизни. Как показало проведенное нами исследование, семьи, которые принимают участие в программе «Молодые атлеты», также проводят разные семейные развлекательные мероприятия. Как родители, так и дети воодушевляются быть активными, здоровыми и играть вместе.

Начала работу электронная библиотека



Интерактивный сайт
позволяет семьям выставлять
свои истории и фото

Программа «Акценты»
продолжает поддерживание
лучшей практики обмена

•Создает доступ как к
«Семейному инструментарию»,
так и к «Инструментарии
молодого атлета»

<http://resources.specialolympics.org>

**День Кеннеди Шрайвер в г. Нассау,
Багамы**
Потрясающий успех
Автор: Вашти Томсон, 14 лет



«Я продолжаю наследие Эннис Кеннеди,
рассказывая при каждой возможности, что люди с
ограниченными умственными способностями ничем
не отличаются от других».

Как вы знаете, электронная библиотека обеспечивает доступ к многочисленным ресурсам, связанным с нашими целями привлечения семей. Ресурсы по теме поддержанию здоровья особенно богаты.

Перейдите по ссылке.

Что работает, что помогает

Family Health Forum Tips



FAMILY HEALTH FORUM TIPS

PURPOSE: Family Health Forums are designed to engage families of those with intellectual disabilities (ID) in Special Olympics and other environments where parents and caregivers can gain direct access to health information, resources, and support. The goal and objectives are to:

GOAL: Conduct increased outreach to the families of those with ID in a diverse set of communities worldwide.

OBJECTIVES:

1. Provide families of Special Olympics athletes with direct access to community leaders, health care professionals, and social service providers.
2. Provide orientation to new families as to what Special Olympics is, the services provided through such initiatives as Family Athletes and Young Athletes, and other community-based programs for people with ID.
3. Provide health care professionals, community leaders and social service providers with the opportunity to learn more about the challenges that athletes and their families face, and explore ways to help facilitate better access to health care, education, and inclusive activities.

12 Special Olympics

International Resources

Facts for Life

Fourth Edition



With advice on:

- Safe Motherhood and Newborn Health
- Child Development and Early Learning
- Breastfeeding
- Nutrition and Growth
- Immunization
- Diarrhoea
- Malaria
- HIV
- Child Protection and more...

Просмотрите «Советы семейного форума здоровья» и «Факты для жизни». Здесь представлены некоторые примеры практических материалов доступных в электронной библиотеке, которые помогают просвещать семьи насчет здоровья.

Итог: Поощрение здорового образа жизни – это одно из самых легких способов вовлечения семей в Специальную Олимпиаду. Этого можно достичь привлекая тренеров, семейных волонтеров, лидеров среди атлетов, программ «Здоровые атлеты» и программ «Молодые атлеты». Также на сайте электронной библиотеки легко доступны материалы, разработанные специально для семей: руководства для проведения домашних тренировок TRAIN @ Home, руководство и видео «Деятельность молодых атлетов», спортивная задача PALA+.