



Рекомендации по проведению встреч – «Уроков доброты»

Основная цель встреч – формирование у людей адекватного уважительного отношения к людям с инвалидностью – отношения на равных, без страха и снисходительности.

Встречи предназначены для широкой аудитории от 12 лет, в формате стандартного школьного урока, не более 45 минут.

Для полноценного формирования адекватного отношения к людям с инвалидностью, рекомендуем проводить занятия – встречи непосредственно молодыми людьми с различными видами инвалидности, чтобы публика имела возможность общаться напрямую, задавать интересующие их вопросы, осматривать различные реабилитационные приспособления.

Интерактивные методы работы в ходе занятий, позволяют лучше понять и применить каждую ситуацию непосредственно к себе, высказывать свои мысли и идеи по различным обсуждаемым вопросам.



На «встречах Доброты» рассматриваются темы:

- стереотипы по отношению к людям с инвалидностью
- физические, социальные и эмоциональные барьеры, стоящие перед людьми с ограниченными возможностями
- осознание и культура инвалидности
- возможности людей с инвалидностью (где и как учатся, работают, проводят досуг)
- реализация возможностей людей с инвалидностью (известные люди с ограниченными возможностями)
- Большой спорт в жизни людей с инвалидностью. Паралимпизм.

Основные методы работы:

- лекции
- дискуссии

После проведения «Урока», публика постепенно приходит к тому, что люди с ограниченными возможностями – такие же, как и все мы, и делают те же самые вещи, просто иногда другим способом.

1 Знакомство аудитории со спикерами

Рекомендуем пригласить известного паралимпийца из вашего региона, либо медийную, социально – активную личность с инвалидностью.

Попросите рассказать гостя свою биографию, поделиться адаптацией города для людей с инвалидностью за последние 5-7 лет, что и как меняется в стране, вашем регионе, городе.

2 Известные люди с инвалидностью

Рекомендуем упомянуть Бетховена, Стиви Уандера, Рэя Чарльза (американский слепой музыкант, один из известнейших в мире исполнителей музыки в стиле джаз, соул, ритм – энд – блюз), Диану Гурцкая; показать работы Леонардо да Винчи (дислексия) и т.д.

Важно отметить, что человек с инвалидностью обладает такими же способностями, талантом и индивидуальностью как и все мы.
(см. Пособие)



3 « Большой спорт для всех»

- Большой Спорт для всех
- Зимние Паралимпийские виды спорта
- Летние Паралимпийские виды спорта
- Наша гордость в Большом Спорте

Используемая терминология, глубина, объем рассказа должны определяться ведущим.

Ведущий в ходе общения с аудиторией, рассказывает о Паралимпийских играх, как организованы соревнования с участием людей с инвалидностью, используя дополнительные материалы:

- Что такое Паралимпийские игры?
- Термин Паралимпиада
- Паралимпийская эмблема
- 4 основные паралимпийские ценности (см. Пособие)

« Как вы думаете, могут ли люди с инвалидностью заниматься спортом?»

« А могут ли спортсмены с инвалидностью участвовать в Олимпийских играх?»

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать люди с инвалидностью, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввёл спорт в процесс реабилитации больных с повреждением спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

«Кто ходит в спортивную секцию? Какую?»
«Какой вид спорта вам нравится?»
«Какие виды спорта вам нравятся?»
«Какие вы знаете летние и зимние виды спорта?»

Зимние Паралимпийские виды спорта (см. Пособие)

Биатлон

Лыжные гонки со стрельбой на специальных стендах. В отличие от биатлона здоровых людей, здесь используется пневматические винтовки на стенде. Спортсмену дается 5 выстрелов, расстояние до мишени – 10 метров. Стрельба производится из положения лёжа. Незрячие и слабовидящие спортсмены при стрельбе используют ружья, оснащенные электронно – акустическими очками.

Лыжные гонки

В соревнованиях принимают участие мужчины и женщины с разными видами инвалидности: травма позвоночника, церебральный паралич, ампутация, слепота или частичная потеря зрения. В зависимости от своих физических возможностей спортсмены используют специально сконструированное кресло, которое крепится к паре лыж.

Горнолыжный спорт и сноубординг

Начал развиваться после окончания второй Мировой войны. Горные лыжи были доступны спортсменам с нарушением опорно – двигательного аппарата (стоя) и с нарушением зрения. В 1970 г. была изобретена монолыжа и возможность заниматься горными лыжами появилась у спортсменов с нарушением опорно – двигательного аппарата (сидя). Монолыжи оснащены специальными палками с укороченными лыжами на концах, которые используются для управления и поддержания баланса.



Следж хоккей

Является версией хоккея на льду. Соревнование двух команд, которые с помощью клюшек стремятся забросить шайбу в ворота соперника. Во время игры спортсмены передвигаются на алюминиевых или стальных санях с двумя полозьями и пользуются двумя клюшками – по одной в каждой руке – зубчатых с одного конца и изогнутых с другого. Таким образом, игроки отталкиваются ото льда с помощью металлических зубьев клюшки, а изогнутым концом передают шайбу друг другу и бьют по воротам.

Кёрлинг на колясках

В команде по кёрлингу могут одновременно входить и мужчины и женщины. Цель игры – попасть пущенным по льду камнем как можно ближе к центру мишени, называемой «домом». Камень должен быть пущен таким образом, чтобы при его движении коляска спортсмена осталась неподвижной. Больше очков получает команда, чьи камни находятся ближе к центру «дома». Камень для игры весит около 19,1 кг. К каждому камню приделана ручка.

« Какими видами спорта могут заниматься люди на колясках?»
« В каких видах спорта могут участвовать люди с нарушением зрения?»
« Какими видами спорта могут заниматься люди с нарушением слуха?»
« В каких видах спорта могут участвовать люди с нарушением интеллекта?»
« Какими видами спорта могут заниматься люди с ампутацией?»

Летние Паралимпийские виды спорта (см. Пособие)

Регби на колясках

Объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой.

Игра проводится на баскетбольной площадке. Команда состоит из четырёх игроков.

В игре используется волейбольный мяч, который можно передавать руками.

Голбол (см. Пособие)

Фехтование на колясках

В отличие от классического фехтования, бой ведётся в статичном положении: коляски спортсменов зафиксированы на дорожке четырёх метров. Для каждой пары спортсменов это расстояние разное. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло.

Тяжёлая атлетика (пауэрлифтинг)

Сегодня в паралимпийской тяжелоатлетической программе принимают участие все группы людей с инвалидностью, которые соревнуются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских.

Бочче (см. Пособие)

Лёгкая Атлетика

Один из массовых видов спорта. Это вид спорта, объединяющий – бег, прыжки (в длину, высоту), метание (диск, копье и толкание ядра) и легкоатлетическое многоборье. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными особенностями здоровья. Проводятся состязания спортсменами, использующих коляску, протезы, а также среди незрячих.



Большой теннис на колясках

В теннисе на колясках играют мужчины и женщины, как в одиночном, так и в парном разрядах. К игре допускаются спортсмены с нарушением опорно - двигательного аппарата. Размеры площадки и правила игры те же, что и в Большом теннисе. Отличие в том, что в теннисе на колясках разрешено два касания мяча о корт, первое может быть в пределах корта, а второе за пределами корта.

и др. виды спорта можно раскрывать в зависимости от заинтересованности или заранее дать задание подготовить рассказ для своих сверстников, коллег о любом паралимпийском виде спорта.

Дополнительная информация:

Специальная Олимпиада – соревнования и тренировки для детей и взрослых с отклонениями в умственном развитии. Каждый год спортсмены демонстрируют свои спортивные достижения, так они помогают себе и другим людям с отклонением в умственном развитии стать полноправными членами общества.

Сурдолимпийские игры – спортивные соревнования людей с нарушением слуха («всемирные игры глухих»). Проводятся 1 раз в 4 года.



Наша Гордость (см. Пособие)

Рекомендуем пригласить местного спортсмена, добившегося результатов в определённом виде спорта, чтобы он поделился с аудиторией историями про свои успехи, радости, которые приносят занятия спортом, общение с коллегами;

показал фотографии, награды, провёл запланированную спортивную игру, доступную в проводимом месте, чтобы аудитория более глубоко и с интересом усвоила полученные знания.

В ходе общения необходимо обратить внимание, что российские спортсмены паралимпийских игр с честью выступили:

на XIV Летних Паралимпийских игр в Лондоне в 2012 г.,

X Паралимпийских зимних игр в Ванкувере в 2010 г.,

XI Паралимпийских зимних игр в Сочи 2014 г.,

XII Паралимпийских зимних игр в Пхёнчхане 2018г.

Человек может достичь больших успехов при значительном приложении сил в достижении цели и поддержке близких и друзей.

Способность принимать участие в соревнованиях, заниматься спортом, возвращает человека с ограниченными возможностями к полноценной жизни!