

2021-2-IT03-KA210-YOU-
000045090

CSI:
MART

E-BOOK

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΎΝΤΑΞΗ ΤΩΝ
ΝΈΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΎΟΡΑΣΗΣ ΜΈΣΩ ΤΗΣ
ΕΝΣΥΝΕΪΔΗΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΪΑΣ
ΤΈΧΝΗΣ

ΙΤΑΛΙΑ - ONDAMIND APS
ΚΡΟΑΤΙΑ - CABPS
ΕΛΛΑΔΑ - ΚΔΑΠ ΜΕΑ
ΠΡΟΣΒΑΣΗ

CSI:
MART



Co-funded by
the European Union

2021-2-ΙΤΟ3-ΚΑ210-ΥΟΥ-000045090

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

CSI:MART ΕΡΓΟ

E-BOOK

ERASMUS PLUS

SMALL-SCALE PARTNERSHIPS IN YOUTH



CSI:MART Χρηματοδοτείται απο την ευρωπαϊκή Ένωση



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εισαγωγή Σελίδα 3
Παρατήρηση του έργου Συμμετέχοντες οργανισμοί



Κεφάλαιο 1.....
Εθνικές έρευνες ανά χώρα



Κεφάλαιο 2.....
Παραδείγματα καλών πρακτικών, δραστηριότητες, εργαλεία
και πόροι



Κεφάλαιο 3.....
Φιλοσοφία Mindfulness

Κεφάλαιο 4.....



Δραστηριότητες, εργαλεία και πόροι: Ιδέες ειδήσεων
Κεφάλαιο 5.....



Συμπέρασμα.....

“Δε μπορείς να σταματήσεις τα κύματα, αλλά μπορείς να μάθεις να σερφάρεις!”

- Jon Kabat-Zinn

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

CSI:MART ΕΡΓΟ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΡΓΟΥ

Αυτό το έργο στοχεύει να αυξήσει την ποιότητα, την καινοτομία και την αναγνώριση της εργασίας των νέων συνδυάζοντας τη δημιουργικότητα, τις τέχνες και τον πολιτισμό, προκειμένου να προωθηθεί η ένταξη, η ισότητα και η μη διάκριση όσον αφορά τους νέους με προβλήματα όρασης. Μέσω μιας αμοιβαίας συνεργασίας μεταξύ οργανισμών που εργάζονται με νέους με αναπηρίες και ενός οργανισμού που παρέχει ποιοτικές και καινοτόμες μεθοδολογίες εργασίας για νέους βασισμένες στη φιλοσοφία της ενσυναίσθησης, στοχεύουμε να αναπτύξουμε ένα ισχυρό δίκτυο που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες της πιο μειονεκτικής ομάδας νέων - νέους με αναπηρίες

Ευσυνηδηση και θεραπεία μέσω της τέχνης



Τι είναι η περιορισμένη όραση?



Η όραση είναι ένας όρος που χρησιμοποιούν οι ειδικοί για να περιγράψουν κάθε είδους απώλεια όρασης, είτε πρόκειται για κάποιον που δεν βλέπει καθόλου είτε για κάποιον που έχει μερική απώλεια όρασης.

Μερικοί άνθρωποι είναι εντελώς τυφλοί, αλλά πολλοί άλλοι έχουν διαφορετική ασθένεια που σχετίζεται με την οπτική, αυτό που λέγεται περιορισμένη τύφλωση. Δεν έχουν χάσει εντελώς την όρασή τους, αλλά έχουν χάσει αρκετή όραση που θα έπρεπε να σταθούν 20 μέτρα από ένα αντικείμενο για να το δουν όπως και κάποιος με τέλεια όραση θα μπορούσε από 200 βήματα μακριά.

ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



Ιταλία - ONDAMIND APS

Για να κάνουμε καλό, ξεκινάμε με το να νιώθουμε καλά.

Το Ondamind στοχεύει στη βελτίωση της ατομικής και κοινωνικής διαδικασίας που μας επιτρέπει να ζούμε με ένα υγιές μυαλό και να έχουμε μια θετική νοοτροπία για την υποστήριξη της κοινωνικής ζωής

Στόχος μας είναι να οικοδομήσουμε ανθεκτικότητα και αλλαγή με βάση την προσέγγιση της επίγνωσης και την ενσυναίσθηση. Παρατηρώντας βαθιά τα σχέδια δράσης μας, αποδεχτείτε τα για να τα αναλύσουμε με ηρεμία και να βρούμε λύσεις σύμφωνα με τις αξίες μας. Μέσω ενός μοναδικού συνδυασμού διαλογισμού επίγνωσης και μη τυπικής εκπαίδευσης, στην ομαδική εργασία και στην οργανωτική παρέμβαση, δημιουργούμε ευκαιρίες για να εκπαιδεύσουμε ένα ανοιχτό και μη επικριτικό μυαλό στις εμπειρίες και τις ιδιαιτερότητες του ατόμου

Κροατία - CAPBS

.Ο σύλλογος τυφλών στο Σπλίτ (Κροατία) είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες. Το CABPS συμμετέχει ενεργά στην ανάπτυξη και υλοποίηση έργων στην τοπική, εθνική και διεθνή σφαίρα που στοχεύει άμεσα στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των τυφλών. Ο Σύλλογος ιδρύθηκε με σκοπό την εργασία για το κοινό και δημόσιο καλό για τα άτομα με προβλήματα όρασης.

Βασικός στόχος του Συλλόγου είναι να συμβάλει στη δημιουργία μιας ισότιμης κοινωνίας προάγοντας τα ανθρώπινα δικαιώματα, εφαρμόζοντας πολιτικές κατά των διακρίσεων και οργανώνοντας δημόσιες δραστηριότητες με σκοπό την ατομική κατανόηση, αποδοχή και σεβασμό των διαφορών των ατόμων με αναπηρία, ιδιαίτερα των ατόμων με περιορισμένη όραση.

Ελλάδα - ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Οι δομές του ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ έρχονται να καλύψουν τις μοναδικές ανάγκες κάθε ατόμου με αναπηρία στις πόλεις Λάρισα, Καρδίτσα, Καλλιθέα, Ταύρο και Μεταμόρφωση, Μυτιλήνη, Πειραιά και στα Προάστια της Αττικής. Στις δομές μας πρώτα αξιολογούνται οι δυνατότητες του κάθε ατόμου και στη συνέχεια οργανώνουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στη μοναδικότητα και τις ανάγκες του. Μερικές από τις δραστηριότητές μας είναι η ανεξάρτητη διαβίωση, το θεατρικό παιχνίδι, η ψυχοκινητική εκπαίδευση, τα εργαστήρια εικαστικών τεχνών, τα εργαστήρια μαγειρικής αλλά και οι υπαίθριες δραστηριότητες όπως πεζοπορία στη φύση και πολλές αθλητικές δραστηριότητες.

Όλες οι υπηρεσίες και οι ενέργειές μας είναι εντελώς δωρεάν μέσω της «Εναρμόνισης Οικογενειακής και Επαγγελματικής Ζωής». πρόγραμμα του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ).



ΕΘΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΩΡΑ

ΙΤΑΛΙΑ

Το 2019 ο διεθνής οργανισμός υγείας, δημοσίευσε μια σύσταση με την ονομασία «Παγκόσμια Αναφορά» για την όραση που βασίζεται στην προθυμία να οριστούν συγκεκριμένες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των αναγκών της τύφλωσης και των προβλημάτων όρασης. Στόχος του ήταν να υποστηρίξει όλα τα κράτη μέλη και τους εταίρους τους για την επίτευξη των στόχων σχετικά με τους «Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ)», ιδιαίτερα τον στόχο 3.8 των ΣΒΑ για την καθολική κάλυψη της υγείας και την προώθηση ενός ολοκληρωμένου νέου μοντέλου.

Στην Ιταλία το 2020 υπήρχαν περίπου 2,8 εκατομμύρια άνθρωποι που έπασχαν από μέτρια έως σοβαρή απώλεια όρασης, σε σύγκριση με περίπου δύο εκατομμύρια το 1990. Σύμφωνα με μια κυβερνητική ιταλική μελέτη του 2021, υπάρχουν 108.856 άτομα με προβλήματα όρασης (ολική και μερική) συνολικός ιταλικός πληθυσμός, περίπου 59.236.213. Συμπεριλαμβανομένων όλων των μαλακών μορφών μυωπίας και των περιπτώσεων ολικής τύφλωσης, τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης δείχνουν πώς ο αριθμός των Ιταλών με προβλήματα όρασης αυξάνεται από το 1990. Στην πραγματικότητα, το 2021 ο μέσος όρος των ανθρώπων που επηρεάζονται από αυτές τις ασθένειες είναι περίπου 43 έξω 100 άτομα και το 18% είναι κάτω των 15 ετών.

Αφενός, το σημερινό και εθνικό πλαίσιο περιγράφει πώς έχουν αυξηθεί οι ανάγκες παρεμβάσεων για οπτική αποκατάσταση και, αφετέρου, πώς έχουν μειωθεί οι αριθμοί των κέντρων και ιδιαίτερα η κατανομή στην εθνική επικράτεια είναι πολύ ανομοιογένεια.



Οι πιο ενδιαφέρουσες ενότητες αυτών των αναλύσεων έδωσαν προσοχή στον αριθμό των κέντρων οπτικής πρόληψης και αποκατάστασης και στην κατανομή τους στην ιταλική επικράτεια. Συγκεκριμένα, μπορούμε να αναφέρουμε ότι το 2017 υπήρχαν 51 εξειδικευμένες δομές και ο αριθμός αυτός μειώνεται συνεχώς από το 2015, όταν υπήρχαν 70 κέντρα (59 το 2016). Όσον αφορά την κατανομή τους, 8 Περιφέρειες (από τις 21) και οι δύο Αυτόνομες Επαρχίες έχουν δηλώσει ότι έχουν μόνο μία τακτικά ενεργή: μεταξύ αυτών μπορούμε να βρούμε επίσης τρεις μεγάλες Περιφέρειες της Νότιας Ιταλίας (Καμπανία, Καλαβρία και Σικελία) όπου, το 2017, 9 από τα 10 κέντρα δεν είχαν ανανεώσει τις επίσημες συμφωνίες (Εθνική Έκθεση Υγείας ιταλικό τμήμα πολιτικών σχετικά με την τύφλωση, την εκπαίδευση και την οπτική αποκατάσταση, Ιταλία 2018).

Η Ιταλική κυβέρνηση και μη κερδοσκοπικά ινστιτούτα για άτομα με προβλήματα όρασης αλλά και η Εθνική Υπηρεσία Υγείας και τα επαρχιακά τμήματα υγείας προωθούν την υγειονομική βοήθεια σε τακτική βάση για βασικές ανάγκες, εξειδικευμένες υπηρεσίες και φαρμακευτική βοήθεια, δωρεάν σε άτομα με αναπηρίες, όπως οπτικά άτομα με αναπηρία που έχουν συντάξεις με χαμηλά εισοδήματα. Οι υπηρεσίες αυτές παρέχονται από δημόσιους φορείς αλλά το κόστος και τα υλικά, απαραίτητα για την ανεξαρτησία και την αποκατάσταση, καλύπτονται με τη βοήθεια ιδιωτικών ιδρυμάτων και μη κερδοσκοπικών σωματείων. Συγκεκριμένα, οι κύριες υπηρεσίες που παρέχονται από δημόσιους φορείς είναι οι εξής:

1. Βοήθεια σε άτομα με προβλήματα όρασης που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες και βρίσκονται σε αγροτικές περιοχές
 2. Κατ' οίκον νοσηλεία και γενική φροντίδα για τις βασικές και πρωταρχικές ανάγκες
 3. Φορολογικά και οικονομικά επιδόματα (Ειδικό επίδομα μερικώς τυφλών, Σύνταξη ολικής τυφλής, σύνταξη μερικώς τυφλών κ.λπ.)
- Αυτές οι βασικές υπηρεσίες πρέπει να ενσωματωθούν με προγράμματα και υπηρεσίες που παρέχονται από ιδιωτικά και μη κερδοσκοπικά ιδρύματα.

Η ιταλική ένωση τυφλών και με μειωμένη όραση Ένας από τους πιο ιστορικούς και σημαντικούς οργανισμούς σε αυτόν τον τομέα είναι η UICI, η Ιταλική Ένωση Τυφλών και Μερικής Όρασης, μια ανεξάρτητη οργάνωση που ιδρύθηκε στις 6 Οκτωβρίου 1920, εμπνευσμένη από μερικούς στρατιώτες που είχαν χάσει την όρασή τους κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.



Επί του παρόντος, η UICI προωθεί τα δικαιώματα των προβλημάτων όρασης και παρέχει πολλές υπηρεσίες για πρόληψη, παρεμβάσεις και θεραπείες. Η UICI έχει τοπικές μονάδες σε όλες τις ιταλικές περιφέρειες και η έδρα βρίσκεται στη Ρώμη. Επιπλέον, τις τελευταίες δεκαετίες, πολλές μη κερδοσκοπικές οργανώσεις στον τομέα αυτό έχουν ιδρυθεί σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο. Επί του παρόντος, μπορούμε να μετρήσουμε έναν τεράστιο αριθμό οργανισμών που απευθύνονται σε άτομα με προβλήματα όρασης, οι κύριοι τομείς ενδιαφέροντος είναι οι εξής:

- Υποστήριξη για νομικά και οικονομικά θέματα ιατρική παρέμβαση και θεραπείες εκπαίδευση και προσωπική ζωή
- Εκπαίδευση και εργασιακό πλαίσιο για άτομα με προβλήματα όρασης
- Τα τυφλά και τα παιδιά και οι νέοι με προβλήματα όρασης φοιτούν συνήθως σε κοινά σχολεία (δημοτικό, μέσο, γυμνάσιο επίσης) με ειδικούς δασκάλους που εργάζονται εφαρμόζοντας ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα με βάση τα είδη αναπηρίας.

Η τρέχουσα ιταλική συζήτηση δείχνει πώς εξακολουθούν να υπάρχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με τη σωστή προσέγγιση για την αντιμετώπιση των αναγκών των μαθητών με προβλήματα όρασης (διαταραχή όρασης, αναπηρία όρασης) στην επίσημη εκπαίδευση.

Επιπλέον, υπάρχουν αρκετά παραδείγματα ορθής πρακτικής πρωτοβουλιών που ενσωμάτωσαν την επίσημη εκπαίδευση με δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης και τις θετικές επιπτώσεις αυτής της διαδικασίας στα παιδιά, τους νέους και τους ενήλικες με προβλήματα όρασης και τις οικογένειές τους.

Όσον αφορά την Πρόσβαση στον κόσμο της εργασίας, οι δημόσιες υπηρεσίες απασχόλησης, σε συνεργασία με εταιρείες και ιδιωτικά ιδρύματα, στοχεύουν στην προώθηση ενός σημείου συνάντησης μεταξύ επιχειρήσεων και ατόμων με αναπηρία όρασης, υποστηρίζοντάς τους σε όλες τις φάσεις της διαδικασίας τοποθέτησης σε εργασία.

Επί του παρόντος, στην Ιταλία υπολογίζεται ότι υπάρχουν 900.000 άτομα με προβλήματα όρασης, που σημαίνει περίπου το 1,5% του πληθυσμού: 150.000 είναι τυφλοί και 750.000 με μειωμένη όραση (εργαζόμενοι με αναπηρία, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Ευρωπαϊκή Ένωση Τυφλών).



ΚΡΟΑΤΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι υπάρχουν 39 εκατομμύρια τυφλοί στον κόσμο και ο επιπολασμός της τύφλωσης είναι περίπου 5 ανά 1.000 πληθυσμού. (ΠΟΥ, Βασικά γεγονότα, Οκτώβριος 2021.)

Σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία (Κροατικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, ημερομηνίας 3 Μαΐου 2019, Έκθεση για τα άτομα με αναπηρία στη Δημοκρατία της Κροατίας), 511.281 άτομα με αναπηρία καταγράφηκαν στη Δημοκρατία της Κροατίας. Από τον αναφερόμενο συνολικό αριθμό, τα 27.092 από αυτά είναι εγγεγραμμένα ως άτομα με προβλήματα όρασης, ποσοστό που αποτελεί ποσοστό 5,3% στο σύνολο των ατόμων με αναπηρία. Περισσότεροι από τους μισούς (14.321) από αυτούς που έχουν εγγραφεί με προβλήματα όρασης διαγιγνώσκονται με «ορατική αναπηρία και τύφλωση».

Από την ίδια αναφορά καταλήγουμε στα στοιχεία 51.009 ατόμων με αναπηρία που κατοικούν στην περιοχή του Split-Dalmatia County. Αυτό είναι περίπου το 10% του συνολικού αριθμού των ατόμων με αναπηρία στην Κροατία. Περαιτέρω, στο νομό μας είχαμε 2882 άτομα με προβλήματα όρασης, που είναι ποσοστό 5,6% ή 6 άτομα ανά 1000 κατοίκους. Περισσότερα από τα μισά από τα καταγεγραμμένα άτομα με προβλήματα όρασης (1606) στην κομητεία Split-Dalmatia έχουν διαγνωστεί με «ορατικές διαταραχές και τύφλωση».

Στη Δημοκρατία της Κροατίας, ο αριθμός των νέων με αναπηρία ηλικίας 18-30 ετών είναι 45.676 (Κροατικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, έκθεση στις 25 Ιανουαρίου 2022). Σχεδόν το 10% ή 4.951 του συνολικού αριθμού των νέων με αναπηρίες είναι από την επαρχία Σπλιτ-Δαλματίας.

Χάρη στα δεδομένα που μας παρέχονται από το Κροατικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, έχουμε τον τρέχοντα αριθμό των ατόμων που αποτελούν την ομάδα-στόχο μας, τους νέους με προβλήματα όρασης. Σε κρατικό επίπεδο υπάρχουν 1.618 νέοι με προβλήματα όρασης. Περίπου το 12% των νέων με προβλήματα όρασης ζει στην περιοχή της κομητείας Split-Dalmatia όπου είναι εγγεγραμμένη η ΜΚΟ μας.

Το County Association of the Blind People Split έχει 19 μέλη που ανήκουν στην ομάδα-στόχο μας, δηλαδή περίπου το 10% του συνολικού αριθμού των ενεργών μελών μας (CABPS, ίδια έρευνα, 01.2022.).



Κυβερνητικές εγκαταστάσεις για άτομα με αναπηρία

Συνήγορος του Πολίτη για Άτομα με Αναπηρία

Ο Συνήγορος του Πολίτη για τα Άτομα με Αναπηρία είναι ένας ανεξάρτητος κρατικός θεσμός του οποίου ο σκοπός είναι να προστατεύει, να παρακολουθεί και να προάγει τα δικαιώματα και τα συμφέροντα των ατόμων με αναπηρία σύμφωνα με το Σύνταγμα της Δημοκρατίας της Κροατίας, τις διεθνείς συνθήκες και νόμους.

Η Συνήγορος του Πολίτη για τα Άτομα με Αναπηρία είναι η Anka Štonjšk, BA Economics. Η Anka Štonjšk διορίστηκε από το Κροατικό Κοινοβούλιο το 2008 με βάση την πρόταση της κροατικής κυβέρνησης και επαναδιορίστηκε για δεύτερη θητεία το 2016.

Όραμα είναι να συμβάλλουμε στη δημιουργία μιας κοινωνίας ίσων δυνατοτήτων για όλους τους πολίτες στην επικράτεια της Δημοκρατίας της Κροατίας, για όλες τις κατηγορίες ατόμων με αναπηρία ανεξάρτητα από την κατάσταση ζωής, την ηλικία και το επάγγελμά τους.

Αποστολή είναι να χρησιμεύσει ως σύνδεσμος μεταξύ των ατόμων με αναπηρία, της κοινωνίας των πολιτών και θεσμών που μπορούν συστηματικά να επιλύουν προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία και να συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ζωής τους, χρησιμοποιώντας τις πιο πρόσφατες γνώσεις, έρευνα, τεχνολογίες και βέλτιστες πρακτικές μέσω της συνεργασίας με όλους τους φορείς. εργάζονται για την προστασία και την προώθηση των δικαιωμάτων και των συμφερόντων των ατόμων με αναπηρία και των παιδιών με αναπτυξιακές δυσκολίες.

ΕΠΙΣΗΜΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Δυστυχώς, στην Κροατία υπάρχει μόνο 1 κρατικό ίδρυμα για επίσημη εκπαίδευση τυφλών. Είναι το Κέντρο Εκπαίδευσης Vinko Bek που βρίσκεται στην πρωτεύουσα, Ζάγκρεμπ. Στο Κέντρο διατίθενται προγράμματα πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για τυφλούς νέους και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ενηλίκων.

Η πρωτοβάθμια εκπαίδευση διαρκεί το ίδιο με την κανονική πρωτοβάθμια εκπαίδευση στην Κροατία, 8 χρόνια. Το Κέντρο παρέχει στέγαση και φροντίδα σε φοιτητές που προέρχονται από άλλες πόλεις.

Όσον αφορά τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, στο Κέντρο διατίθενται αυτήν τη στιγμή 3 προγράμματα:

1. Γραμματέας Επιχειρήσεων (οι μαθητές εκπαιδεύονται να εκτελούν όλες τις διοικητικές και γραμματειακές εργασίες σε εταιρείες και κρατικούς φορείς - επικοινωνία με πελάτες, χρήση μέσων και βοηθημάτων επικοινωνίας γραφείου, ειδικά υπολογιστές με ειδικό εξοπλισμό για τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης.



1. Τηλεφωνικός χειριστής (οι μαθητές αποκτούν άκρως λειτουργικές γνώσεις και δεξιότητες - γνώσεις κυκλοφορίας, θέση και ρόλος των τηλεπικοινωνιών, κατέχουν τις δεξιότητες και τις τεχνικές της τηλεφωνίας και πληκτρολόγησης υπολογιστή και τα βασικά της εργασίας σε κέντρα επαφής)

2. Διαχειριστής (οι μαθητές εκπαιδεύονται για απλές εργασίες γραφείου)

Εκτός από το Κέντρο Vinko Bek, υπάρχει ένα άλλο δημόσιο ίδρυμα κοινωνικής φροντίδας για τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση στην Κροατία, το Silver Center.

Το Silver Rehabilitation Center είναι ένα μοναδικό ίδρυμα κοινωνικής φροντίδας σε αυτό το μέρος της Ευρώπης, το οποίο περιλαμβάνει εργασία με σκύλους βοήθειας (σκύλοι-οδηγοί, σκύλοι αποκατάστασης και θεραπείας) στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία και παιδιών με αναπηρίες. Οι παρεχόμενες υπηρεσίες αποκατάστασης βασίζονται στις αρχές της ισότητας, της δικαιοσύνης και της ποιότητας των υπηρεσιών σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες των χρηστών, προκειμένου να ενταχθούν καλύτερα στην τοπική κοινωνία. Οι βασικοί καθοριστικοί παράγοντες όλων των δραστηριοτήτων είναι η αποκατάσταση για την πλήρη συμμετοχή των χρηστών. Ιδρυτής του Κέντρου είναι η πόλη του Ζάγκρεμπ.

ΑΤΥΠΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η μη τυπική εκπαίδευση τυφλών στην Κροατία είναι διαθέσιμη μόνο σε ορισμένα από τα έργα, επομένως τα ιδιωτικά πανεπιστήμια την οργανώνουν μόνο ως μέρος ορισμένων από τις δραστηριότητες του έργου.

Ένα από τα πιο διαδεδομένα ιδιωτικά πανεπιστήμια στην Κροατία, το Algebra, ήταν πιθανώς το πρώτο που πραγματοποίησε αυτού του είδους την εκπαίδευση στο πρόγραμμα της ΕΕ, που χρηματοδοτήθηκε από το IPA, την περίοδο 2008-2009. Κάτοχος του έργου είναι η Κροατική Ένωση για την Προώθηση και Ανάπτυξη της Τυφλοτεχνικής (HPURT), και εκτός από την Άλγεβρα του Δημόσιου Ανοικτού Πανεπιστημίου, εταίρος είναι και η Κροατική Ένωση Πληροφορικής. Ο γενικός στόχος του έργου είναι να συμβάλει στην ανταγωνιστικότητα των τυφλών και των ατόμων με μειωμένη όραση στην αγορά εργασίας.

Κατά τη διάρκεια του έργου, η βιβλιογραφία πληροφορικής προσαρμόστηκε για τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση, τυπώθηκε σε Braille και αποθηκεύτηκε σε ψηφιακή μορφή, η οποία επιτρέπει σε τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση να παρακολουθούν ανεξάρτητα τα μαθήματα. Σε 30 τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση επιτράπη να παρακολουθήσουν ένα επαληθευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη βασική και προηγμένη χρήση υπολογιστή, χειριστή ECDL. Επιπλέον, έχει δημιουργηθεί και εξοπλιστεί ένα εξειδικευμένο εκπαιδευτικό κέντρο πληροφορικής για τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης στο Ζάγκρεμπ και έχει αναπτυχθεί μια διαδραστική πύλη για τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης.



Το **HPURT** είναι ένας σύλλογος που ιδρύθηκε το 1991 με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την κάλυψη των καθημερινών αναγκών των τυφλών και των ατόμων με μειωμένη όραση. Ο σύλλογος πραγματοποιεί δραστηριότητες ενημέρωσης, εκπαίδευσης, εφαρμογής σύγχρονων επιστημονικών και τεχνολογικών γνώσεων στη βελτίωση των τυφλοτεχνικών βοηθημάτων για την καθημερινή ζωή. Ο σύλλογος εργάζεται συνεχώς για τη διοργάνωση πιστοποιημένης εκπαίδευσης ECDL για άτομα με προβλήματα όρασης.

ΕΡΓΑΣΙΑ

Τα προβλήματα απασχόλησης των ατόμων με προβλήματα όρασης είναι πολλαπλά, από μη ανταγωνιστικά επαγγέλματα για τα οποία εκπαιδεύονται τυφλοί μέχρι προκαταλήψεις για το περιβάλλον και τους εργοδότες και τις διακρίσεις στην απασχόληση. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία της Κροατικής Υπηρεσίας Απασχόλησης, από τους 2.352 εργαζόμενους με αναπηρία, μόνο 74 είναι άτομα με προβλήματα όρασης. Εργάζονται ως τηλεφωνητές σε τηλεφωνικά κέντρα, μασέρ και διοικητικοί γραμματείς, και όσοι έχουν αποκτήσει τριτοβάθμια εκπαίδευση απασχολούνται συχνότερα ως καθηγητές, δικηγόροι, φυσιοθεραπευτές και εργάζονται σε εξειδικευμένα ιδρύματα που λειτουργούν στους τομείς της εκπαίδευσης, της αποκατάστασης ή άλλης υποστήριξης τυφλών .



ΕΛΛΑΔΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) προσπάθησε να υπολογίσει τον αριθμό των τυφλών παγκοσμίως. Το 1990 αναφέρθηκε ότι μπορεί να υπάρχουν 38 εκατομμύρια τυφλοί στον κόσμο, ενώ το 75% από αυτούς ζει στην Αφρική και την Ασία. Ο αριθμός των ατόμων με χαμηλή όραση υπολογίστηκε σε 110 εκατομμύρια.

Στην Ελλάδα, η εκτίμηση είναι 21.000 τυφλοί για το 1990, ενώ οι τυφλοί που είναι εγγεγραμμένοι στο Νομό Θεσσαλονίκης είναι 1031 (περίπου το 1% του συνολικού πληθυσμού). Αλλά είναι πιθανό ότι ο πραγματικός αριθμός θα είναι διαφορετικός λόγω του γεγονότος ότι είτε πολλοί τυφλοί ζουν σε μακρινές περιοχές είτε ορισμένες οικογένειες αποφεύγουν να καταγράψουν την αναπηρία του παιδιού τους.

Επί του παρόντος δεν υπάρχουν επίσημα στατιστικά στοιχεία για τον τυφλό πληθυσμό στην Ελλάδα. Δεν ξέρουμε πόσοι είναι νέοι, πόσα παιδιά, πόσοι εργάζονται, πόσοι ζουν ανά δήμο. Υπολογίζονται γύρω στις 50.000-55.000.

Η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΤΥΦΛΩΝ (ΠΑΒ)

Διεύθυνση: Βεραντζέρου 31, Αθήνα, 10432

Τηλέφωνο: +302105202408

Φαξ: +302105222112

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Τυφλών (ΠΑΒ) ιδρύθηκε το 1932 και είναι ο πρώτος Οργανισμός Τυφλών και όλων των άλλων ΑμεΑ στην Ελλάδα. Το ΠΑΒ διαθέτει επτά τοπικά Καταστήματα σε όλη την Ελλάδα και υπάρχουν περίπου 5.000 εγγεγραμμένα μέλη. Είναι αποκλειστικός εκπρόσωπος των Ελλήνων τυφλών στην Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία και σε όλους τους επίσημους διεθνείς οργανισμούς τυφλών. Είναι επίσης μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Τυφλών και της Παγκόσμιας Ένωσης Τυφλών και της Επιτροπής Συμβούλων των Βαλκανίων. Οι δραστηριότητες είναι πέρα από τις στενές συνδικαλιστικές πρωτοβουλίες. Το ΠΑΒ έχει δημιουργήσει υπηρεσίες για Τυφλούς όπως: Προσανατολισμός Κινητικότητας και Καθημερινές Δεξιότητες Ζωής, Βιβλιοθήκη Ομιλητών Βιβλίων, Υπηρεσία Συμβουλευτικής Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας, Υπηρεσία Κοινωνικών Λειτουργιών και άλλα.

ΦΑΡΟΣ ΓΙΑ ΤΥΦΛΟΥΣ

Διεύθυνση: Αθηνάς 17, Καλλιθέα, Αθήνα, 17673 Τηλέφωνο: +302109415222

Φαξ: +302109415271



Ο Φάρος Τυφλών Ελλάδος είναι σωματείο ειδικά, μη κερδοσκοπικό, επιδοτούμενο και εποπτευόμενο από το Υπουργείο Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Πρόνοια). Ιδρύθηκαν το 1946 και στόχος τους είναι η υποστήριξη των τυφλών ατόμων, η μείωση των συνεπειών από την απώλεια όρασης και η ευαισθητοποίηση του κοινού και της Πολιτείας για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Για περισσότερα από 60 χρόνια οι δραστηριότητες του Φάρου, στους τομείς της ενημέρωσης, της εκπαίδευσης και της απασχόλησης των ατόμων με προβλήματα όρασης, έχουν αναδείξει τον σύλλογο ως έναν από τους κύριους τομείς αναφοράς της τύφλωσης στην Ελλάδα. Ο σύλλογος παρέχει συνοπτικά τα ακόλουθα: Δανειστική βιβλιοθήκη με βιβλία Braille και Audio, Κέντρο Εκτύπωσης Braille, Studio ηχογράφησης Audio Books, Metal Works Unit, Brushes - Brooms Workshop, Ceramics Workshop, Gymnasium and workouts, Tactual Museum με εκθέσεις από όλες τις περιόδους πολιτιστικός πολιτισμός, αίθουσα εκδηλώσεων και θέατρο, Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης για άτομα με προβλήματα όρασης, Ξενώνας.

ΣΧΟΛΗ ΤΥΦΛΩΝ «ΗΛΙΟΣ» ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΟ ΕΛΛΑΔΑ (SBNG)

Διεύθυνση: Λεωφόρος Βασιλίσσης Όλγας 32, 54641, Θεσσαλονίκη Τηλέφωνο: +30 2310830095
Φαξ: +30 2310830787

Η Σχολή Τυφλών «SUN» στη Βόρεια Ελλάδα (ΣΒΝΓ); είναι ο μοναδικός φορέας στην περιοχή της Βόρειας Ελλάδας που φιλοξενεί και εκπαιδεύει άτομα με προβλήματα όρασης. Υπάρχουν καθιερωμένες υπηρεσίες όπως: Προσανατολισμός Κινητικότητας και Καθημερινές Δεξιότητες Ζωής, Βιβλιοθήκη Ομιλητών Βιβλίων, Υπηρεσία Συμβουλευτικής Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας, Υπηρεσία Κοινωνικών Λειτουργιών και άλλες. Επίσης το συγκεκριμένο σχολείο παρέχει μαθήματα για τον κώδικα Braille σε εκπαιδευτικούς και μαθητές ειδικής και γενικής αγωγής.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΥΦΛΩΝ (C.E.R.B)

Διεύθυνση: Ελευθερίου Βενιζέλου 210, Καλλιθέα, Αθήνα, 17675 Τηλέφωνο: +302109595880
Φαξ: +302109595868

Το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (C.E.R.B) είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου, εποπτευόμενο από το Υπουργείο Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Πρόνοιας).



Το C.E.R.B δραστηριοποιείται με πολλούς τρόπους προκειμένου να προσφέρει την καλύτερη δυνατή υποστήριξη σε άτομα με προβλήματα όρασης. Πιο αναλυτικά περιλαμβάνει τμήματα όπως Κοινωνική Υπηρεσία, οικοτροφείο, βιβλιοθήκη, ψυχολογική υποστήριξη, εργαστήριο εκπαιδευτικών βοηθημάτων, Κινητικότητα - Προσανατολισμός και Δεξιότητες Καθημερινής Διαβίωσης. Το C.E.R.B υποστηρίζει άτομα με προβλήματα όρασης από όλη την Ελλάδα, με στόχο τη δημιουργία ίσων ευκαιριών γι' αυτά παρέχοντάς τους εκπαίδευση και την ένταξή τους στην κοινωνία.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΣΚΥΛΟΙ ΟΔΗΓΟΙ

Διεύθυνση: Βερανζέρου 31,5ος όροφος, Αθήνα Τηλέφωνο:
+302105200140

Ο οργανισμός «Ελληνικό Κέντρο Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης Σκύλων Οδηγών και Κινητικότητας Τυφλών και Σκύλων Βοηθών για Άτομα με Αναπηρία - «GREEK GUIDE DOGS» ιδρύθηκε στις 25 Ιουλίου 2008.

Βασικός στόχος του Κέντρου «Σκύλοι Οδηγοί Ελλάδος» είναι:

α) να διαχειριστεί και να καλύψει την ανάγκη των ατόμων με αναπηρία στην όραση να χρησιμοποιούν για την ασφαλέστερη κινητικότητά τους ΟΔΗΓΟΣ ΣΚΥΛΩΝ.

β) Παράλληλος στόχος: Άτομα με Αναπηρία να καλύψουν την ανάγκη μετακίνησης και εξυπηρέτησης με τη χρήση των «Βοηθητικών Σκυλιών».

Η υπηρεσία παροχής σκύλου-οδηγού σε άτομο με αναπηρία όρασης είναι μια πολύτιμη πρόβλεψη, η οποία πιστεύεται ότι τα επόμενα χρόνια θα αναπτυχθεί για να καλύψει τις αυξανόμενες ανάγκες πανελλαδικά. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν στην προσπάθεια αυτή οι παρακάτω Φορείς με πολυετή εμπειρία στα προβλήματα των ΑμεΑ.

Μαζί ενώνουν τις δυνάμεις τους για την υλοποίηση αυτής της νέας πρωτοποριακής ιδέας για τα ελληνικά δεδομένα με τους Χορηγούς της Εταιρείας PETLINE S.A. (EUCANUBA Foods, ROGZ Accessories and KONG Toys) και την BAYER HELLAS S.A. Χωρίς την πολύτιμη υποστήριξη της MacHill Celebrity Breeder και της βοήθειας της κας Margarite Weber, το Κέντρο δεν θα μπορούσε να είχε την ανοδική του πορεία.



ΕΞΑΣΚΗΣΗ

ΠΑΡΑΔΕΪΓΜΑΤΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΕΡΓΑΛΕΪΑ

ΠΎΡΟΙ



2.1 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει δηλώσει ότι η τύφλωση και η οπτική αναπηρία επηρεάζουν 37 εκατομμύρια και 124 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο, αντίστοιχα. Από αυτούς, 30 εκατομμύρια είναι τυφλοί και 14 εκατομμύρια παιδιά. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η οπτική αναπηρία επηρεάζει τη ζωή ενός ατόμου περιορίζοντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την ανεξαρτησία. Έτσι, η αξιολόγηση της επίδρασης της οπτικής αναπηρίας στις καθημερινές δραστηριότητες, τη συναισθηματική κατάσταση, την κοινωνική συμμετοχή και την κινητικότητα είναι πολύ πολύτιμη. Οι δημογραφικές μεταβλητές περιελάμβαναν την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή κατάσταση και την εργασιακή κατάσταση.

Οι πιο κοινές αιτίες παιδικής τύφλωσης παγκοσμίως είναι η αμφιβληστροειδοπάθεια της προωρότητας, ο καταρράκτης και η θολότητα του κερατοειδούς, και σε χώρες υψηλού και μεσαίου εισοδήματος η εγκεφαλική όραση, η υποπλασία του οπτικού νεύρου και οι κληρονομικές διαταραχές του αμφιβληστροειδούς.

Το Ευρωπαϊκό έργο CSI: MART υλοποιείται από τρεις φορείς από την Ελλάδα με το ΚΔΑΡ ΜΕΑ PROSVASI, την Ιταλία με την Ondamind και την Κροατία με την CAPBS. Η συνεργασία για αυτή τη δραστηριότητα περιλαμβάνει οργανισμούς που δραστηριοποιούνται σε δύο χώρες, με παρόμοιες συνθήκες. Συγκεκριμένα, το ΚΔΑΡ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ που είναι Κέντρο Δημιουργίας Ατόμων με Αναπηρία στη Λάρισα, το ΚΔΑΡ ΜΕΑ ΔΙΑΠΛΑΣΙΣ άλλο ένα Δημιουργικό Κέντρο δυτικής Ελλάδας, ο Αθλητικός Όμιλος «ΗΦΑΙΣΤΟΣ» για άτομα με προβλήματα όρασης και Οργανισμοί όπως ο «ΦΑΡΟΣ» και το «ΚΕΑΤ», για άνθρωποι με αναπηρίες.



2.2 ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το επίκεντρο αυτής της μελέτης πραγματεύεται καλλιτεχνικές και αθλητικές δραστηριότητες που διεξάγονται από άτομα με προβλήματα όρασης στην Ελλάδα και τη Σουηδία.

Τα άτομα με προβλήματα όρασης έχουν τη μοναδικότητα και τις δυνάμεις τους στην εκπλήρωση της αυτοέκφρασης. Η ευαισθησία που κατέχουμε σχετίζεται με την ικανότητα της σταδιακής γνώσης, συμπεριλαμβανομένης της ανακάλυψης και μίμησης χαρακτήρων αντικειμένων, τεχνικών και της χρήσης της θεραπείας τέχνης για την κατανόηση των εννοιών του συμφραζομένου. Οι αθλητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν την ψυχαγωγία, την καλλιέργεια γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων και την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.

Για το σκοπό αυτό, ένα ενδεικτικό δείγμα 100 ατόμων με αναπηρία θα λάβει μέρος σε δραστηριότητες από κάθε οργανισμό ισάξια. Αυτό θα προωθήσει την κοινωνικοποίηση των ατόμων με αναπηρίες όρασης, θα προσφέρει βελτιωμένα αποτελέσματα συμπεριφοράς και θα τα οδηγήσει σε καλύτερη ψυχική-σωματική ευεξία και ποιότητα ζωής.

Επιπλέον, με βάση τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, συνιστούμε την προώθηση προγραμμάτων εκπαίδευσης, κοινοτικής συμμετοχής και αναψυχής εκτός από την παροχή υπηρεσιών αποκατάστασης, εκπαίδευσης για κινητικότητα, αυτοφροντίδα και καθημερινές δραστηριότητες για άτομα με τύφλωση και χαμηλή όραση.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Υπάρχει σημαντική ανάγκη επέκτασης της σωματικής δραστηριότητας και των αθλητικών ευκαιριών για τα άτομα με αναπηρία. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και των αθλητικών προγραμμάτων είναι εξίσου σημαντικά για τα άτομα με αναπηρία όπως και για όλα τα άτομα. Η σωματική δραστηριότητα είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση για την αντιμετώπιση της επιδημίας της παχυσαρκίας που είναι ιδιαίτερα προβληματική για τα άτομα με αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρία που συμμετέχουν σε σωματική δραστηριότητα έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, καλύτερες εικόνες σώματος και υψηλότερα ποσοστά ακαδημαϊκής επιτυχίας. Παρά αυτά τα οφέλη, τα άτομα με αναπηρίες δεν έχουν την ίδια ποσότητα σωματικής δραστηριότητας και αθλητικών ευκαιριών με τα άτομα χωρίς αναπηρία.



Το **ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ** είναι ένα Δημιουργικό Κέντρο για Παιδιά και Ενήλικες με Αναπηρία στην Ελλάδα. Το Prosvasi κατάφερε να προσφέρει και στους δύο δικαιούχους προγράμματα για την ανάπτυξη ατομικών δεξιοτήτων και την ένταξη στην κοινωνία σε άτομα με αναπηρίες.

Παρέχει δωρεάν Συμμετοχή χωρίς κανέναν αποκλεισμό παιδιού ή Ενήλικα μέσω του προγράμματος ΕΣΠΑ (Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς): «Εναρμόνιση Οικογενειακής και Επαγγελματικής Ζωής» και περιλαμβάνει δράσεις και δραστηριότητες για άτομα με αναπηρία αλλά και για τους γονείς τους.

Πολλά από αυτά είναι τα ακόλουθα:

- Φυσική αγωγή
- Εργαστήρι Εικαστικών Τεχνών
- Γιόγκα
- ΤΑΕ κβον ντο
- Παραολυμπιακά αθλήματα
- Εργαστήρι κεραμικής/ντεκουπάζ
- Θεατρικό Παιχνίδι
- Ψυχοκινητική εκπαίδευση
- Κολύμπι
- Ποδόσφαιρο
- Ιππασία
- Παιχνίδι όμοιο με τένις
- Προγράμματα κοινωνικοποίησης
- Ιστιοπλοΐα
- Γκολμπάλα



ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΔΙΑΠΛΑΣΙΣ

Δημιουργικό Κέντρο για άτομα με αναπηρία.

Οι κύριοι στόχοι του οργανισμού είναι:

η εκπαίδευση των παιδιών με λειτουργικούς τρόπους διατροφής την εκπαίδευσή τους στους κανόνες κοινωνικής σίτισης και να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Επιπλέον, παρέχει στους συμμετέχοντες δραστηριότητες όπως Γυμναστική και Μουσικοκινητική Αγωγή. Το πρόγραμμα γυμναστικής συμβάλλει τόσο στην ψυχαγωγία και χαλάρωση των ασκουμένων, όσο και στη διατήρηση ή ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης, η οποία συνδέεται άμεσα με την υγεία τους.

Αν και σκοπός της μουσικοκινητικής αγωγής είναι η δημιουργική μουσική ενασχόληση των παιδιών και η ανάπτυξη των μουσικών τους δεξιοτήτων (μουσική, διδασκαλία). Μέσα από μουσικά παιχνίδια, τραγούδι και χορό, τα παιδιά θα γνωρίσουν τα μουσικά όργανα και θα εξερευνήσουν τα βασικά στοιχεία της μουσικής (ρυθμός, μελωδία, χροιά) με βιωματικό τρόπο.

Επιπλέον, στόχος της μουσικοκινητικής αγωγής είναι η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών καθώς και η καλλιέργεια της ομαδικότητας και της συνεργασίας μέσα σε ένα ασφαλές μουσικό περιβάλλον. Μέσω της μουσικής μπορούν να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν καλύτερα.

«ΗΦΑΙΣΤΟΣ»

Αθλητικός Όμιλος Ατόμων με Προβλήματα Όρασης

Μερικές από τις δραστηριότητες που μπορούν να συμμετάσχουν οι άνθρωποι είναι οι ακόλουθες



Goalball

Το goalball είναι ένα καθαρά παραολυμπιακό άθλημα και απευθύνεται σε αθλητές με προβλήματα όρασης. Δημιουργήθηκε το 1946 σε μια προσπάθεια αποκατάστασης τυφλών βετεράνων του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και παρουσιάστηκε το 1976 στους Παραολυμπιακούς του Τορόντο. Την πρώτη ελληνική συμμετοχή πραγματοποίησε ο Α.Σ.Τ. ΗΦΑΙΣΤΟΣ το 2001 στο διεθνές τουρνουά της Μαδρίτης εκπροσωπώντας τη χώρα μας. Η μπάλα έχει μέσα καμπάνες που βοηθούν τους παίκτες να προσανατολιστούν δείχνοντάς τους την κατεύθυνση της μπάλας. Για το λόγο αυτό όσο το παιχνίδι είναι σε εξέλιξη απαιτείται απόλυτη ησυχία στην περιοχή προκειμένου οι παίκτες να συγκεντρωθούν και να αντιδράσουν άμεσα στην μπάλα. Το διοικητικό όργανο του Goalball είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών (IBSA), <http://www.ibsasport.org/> και το άθλημα παίζεται σε περισσότερες από 120 χώρες παγκοσμίως.

Είδος πολεμικής τέχνης - Τζούντο

Βασική αρχή του Τζούντο είναι ο σεβασμός στον αντίπαλο. Το Τζούντο Τυφλών (Ανδρών) συμπεριλήφθηκε στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων της Σεούλ το 1988 και το Τζούντο Γυναίκων στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004. Η αθλήτρια Τζούντο (Τζούντογκα) φορά τη στολή Τζούντο του Τζούντογκι. Σε έναν αγώνα τη μια φορά μπλε και την άλλη λευκή.

Ο φάρος

Ο Φάρος Τυφλών Ελλάδος, που λειτουργεί από το 1946, είναι Μη Κερδοσκοπικός Σύλλογος, Ειδικά Αναγνωρισμένος ως Φιλανθρωπικός και ειδικά πιστοποιημένος ως Πάροχος Υπηρεσιών Κοινωνικής Φροντίδας. Οι δραστηριότητές του εποπτεύονται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και υποστηρίζεται οικονομικά από τη Νομαρχία Αττικής για λογαριασμό του ελληνικού κράτους.

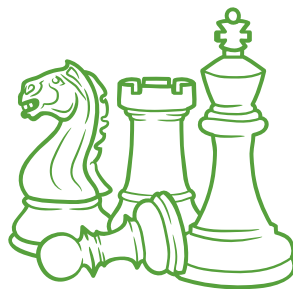
Η αποστολή και οι θεμελιώδεις σκοποί του σωματείου όπως ορίζονται στο καταστατικό του είναι:

- Η κοινωνική ένταξη και η επαγγελματική κατάρτιση των ατόμων με προβλήματα όρασης, μαζί με την ανάπτυξη των άλλων δεξιοτήτων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους στον υψηλότερο δυνατό βαθμό, ως ισότιμα μέλη της κοινωνίας.
- Η υποστήριξη των ατόμων με προβλήματα όρασης και η εξάλειψη των συνεπειών της τύφλωσης για την ανεξαρτησία τους τόσο στην καθημερινή τους ζωή όσο και στο επάγγελμά τους, με ειδικές μεθόδους και εργαλεία και τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας
- Η παροχή κοινωνικών υπηρεσιών σε άτομα με προβλήματα όρασης (τυφλοί, με μειωμένη όραση και πρόσφατα τυφλωμένα) και στις οικογένειές τους.

Ο μέσος αριθμός των δικαιούχων του ετησίως είναι πάνω από 2.000 άτομα, σε Ελλάδα, Κύπρο και ομογενείς στο εξωτερικό.

Ο **Φάρος Τυφλών Ελλάδος** παρέχει στους ωφελούμενους του ευκαιρίες για δημιουργική απασχόληση, κοινωνικοποίηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων.

- Κεραμική & Γλυπτική
- Θεατρικό Εργαστήρι
- Μαθήματα Braille
- Πλέξιμο & Μακραμέ
- Σκάκι



ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΥΦΛΩΝ

Το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (CERB), πρώην «Στέγη Τυφλών», ιδρύθηκε το 1906 από τους Γ. Δροσίνη και Δ. Βικέλα, με δαπάνες των αδελφών Αμπέτ. Η αρχική του αιτία ήταν η προστασία των τυφλών. Μέχρι το 1979 ήταν φιλανθρωπικό σωματείο, με πρόεδρο τον σημερινό Αρχιεπίσκοπο Αθηνών.

Το Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών (CERB), με δύο Μονάδες στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη, παρέχει υπηρεσίες σε άτομα με προβλήματα όρασης κάθε ηλικίας, σε θέματα εκπαίδευσης και αποκατάστασης, σε εθνικό επίπεδο. Βασικός στόχος του Κέντρου είναι η πλήρης ανεξαρτησία του ατόμου με προβλήματα όρασης και η ένταξή του στην κοινωνία. Με την κατάλληλη εκπαίδευση και υποστήριξη του προσωπικού μας, και σε ένα περιβάλλον αλληλοσεβασμού, στοχεύει και προωθείται η πνευματική, ηθική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη των μαθητών.

Πιο αναλυτικά, οι στόχοι του **CERB** είναι:

- Ενημέρωση, υποστήριξη και εκπαίδευση για οικογένειες με παιδιά με προβλήματα όρασης, από τη γέννησή τους και μετά.
- Κάλυψη και αντιμετώπιση εκπαιδευτικών, επαγγελματικών και πνευματικών αναγκών ατόμων με προβλήματα όρασης.
- Εφαρμοσμένες σύγχρονες μεθόδους και εκπαιδευτικά προγράμματα – χρήση και παροχή σύγχρονης τεχνολογίας.
- Έρευνα για τη βελτίωση των μεθόδων αποκατάστασης.
- Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
- Προσανατολισμός – Κινητικότητα και Δεξιότητες Καθημερινής Διαβίωσης

Διδασκαλία Braille – Πιστοποίηση Braille

Ο εθνικός στόχος της Σουηδίας για την αναπηρία βασίζεται στη Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία. Η πολιτική της Σουηδίας είναι «να επιτύχει ίσες συνθήκες διαβίωσης και πλήρη συμμετοχή σε μια ποικιλόμορφη κοινωνία για τα άτομα με αναπηρία. Υπάρχουν τοπικά και νομαρχιακά συμβούλια ατόμων με αναπηρία σε όλη τη Σουηδία.

Οι οργανισμοί παρέχουν κρίσιμη συμβολή αναφέροντας τις θέσεις και τις συνθήκες των ατόμων με αναπηρία. Βοηθούν επίσης στη διαμόρφωση της κοινής γνώμης παρουσιάζοντας τις απαιτήσεις των μελών τους και προτείνοντας βελτιώσεις. Περίπου πενήντα οργανώσεις ατόμων με αναπηρία λαμβάνουν κρατική χρηματοδότηση για να τους βοηθήσουν να συνεχίσουν τις δραστηριότητές τους.

Η κυβέρνηση έχει δημιουργήσει μια επιτροπή για τα άτομα με ειδικές ανάγκες για να χρησιμεύσει ως φόρουμ για συζητήσεις και ανταλλαγές πληροφοριών μεταξύ του κράτους και των οργανώσεων των ατόμων με αναπηρία.

Μερικά από αυτά είναι τα ακόλουθα:

NKCDB (Σουηδικό Εθνικό Κέντρο Γνώσης για Κωφούς Τυφλούς)

FSDB (Σουηδική Εθνική Ένωση Κωφών-Τυφλών),

SRF (Σουηδικός Εθνικός Οργανισμός για άτομα με προβλήματα όρασης),

SPSM (Εθνικός Οργανισμός για την Ειδική Εκπαίδευση και τα Σχολεία),

Σουηδικές δραστηριότητες

Γυναικείο ποδόσφαιρο τυφλών – Ο Βέτερστρομ στο παιχνίδι της Σουηδίας

Η αναδυόμενη γυναικεία ομάδα ποδοσφαίρου τυφλών της Σουηδίας έχει γεμίσει τα πιάτα της με μεγάλα επερχόμενα γεγονότα τα επόμενα χρόνια. Η Άστριντ Βέτερστρομ, ένας από τους τερματοφύλακες και οδηγούς της Σουηδίας, βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της οικοδόμησης του γυναικείου ποδοσφαίρου τυφλών στη χώρα. Το ποδόσφαιρο τυφλών εισήχθη στη χώρα το 2014 ως μια προσπάθεια να σωθεί ένα τοπικό αθλητικό γήπεδο, το Axelsbergs bollplan, το οποίο απειλούνταν να χρησιμοποιηθεί για πολυκατοικίες.

Παρα-ποδηλασία tandem (ο ένας πίσω απ τον άλλον). Το Tandem είναι μια ταξινόμηση παρα-ποδηλασίας για ποδηλάτες που απαιτούν έναν βλέποντα πιλότο για έναν μη βλέποντα αναβάτη. Ένα ποδήλατο tandem είναι για αναβάτη με προβλήματα όρασης. Το όνομα δίνεται επειδή αυτός ο αθλητής εστιάζει στο πετάλι και παρέχει το μεγαλύτερο μέρος της προωθητικής δύναμης. Η Louise Jannering (γεννημένη στις 8 Ιουλίου 1997) είναι μια Σουηδή ποδηλάτης αγώνων με προβλήματα όρασης που αγωνίζεται σε αγώνες δρόμου και στίβου παρα-ποδηλασίας. Αγωνίστηκε στους Θερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2020, κερδίζοντας ένα χάλκινο μετάλλιο στη χρονομέτρηση γυναικών.

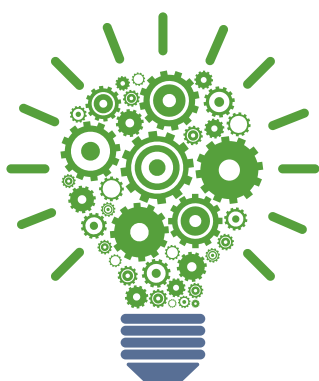
Έργο τέχνης Mangosteen που δημιουργήθηκε από άτομα με χαμηλή όραση στη Σουηδία.

Το έργο τέχνης σε σχήμα φρούτου με πηλίνο υλικό κατασκευασμένο από άτομα με σχεδόν τύφλωση αποτελείται από τέσσερις τύπους: μήλο νερού, φρούτο φιδιού, γκουάβα και μήλα στην τεχνική των έργων κατασκευής. Ορισμένα οβάλ σχήματα κατασκευάστηκαν με τεχνικές pitching και υφής αυλάκωσης σημείου-βάθους. Η λεπτότητα της επιφάνειας της εργασίας έγινε στον τύπο μήλου νερού και μήλου, αλλά τα αποτελέσματα δεν ήταν τέλεια και είχαν την εντύπωση της υφής του δέρματος του φρούτου. Η θεραπεία τέχνης είχε δείξει κάποια επιτυχία σε προηγούμενη έρευνα, ωστόσο μεγάλο μέρος αυτής της έρευνας ήταν χρονολογημένο. Τέλος, στόχευε να αξιολογήσει τον αντίκτυπο της αλληλεπίδρασης της τέχνης στα συναισθήματα αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το έργο ανέπτυξε μια αλληλεπίδραση και συνεργασία μεταξύ Ελλάδας και Σουηδίας από άτομα της ίδιας ομάδας στόχου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα για την αποδοχή του διαφορετικού από την κοινωνία.

Σκοπός μας είναι να οικοδομήσουμε μια σύνδεση μεταξύ της κοινωνίας και των κοινοτήτων των ατόμων με αναπηρία στην όραση και τη χρήση νέων και καινοτόμων αντικειμένων στη δημιουργική απασχόληση μέσω των δραστηριοτήτων μας. Τέλος, είναι ευθύνη μας να δημιουργήσουμε μια κοινωνία που παρέχει ίσες ευκαιρίες και ΠΡΟΣΒΑΣΗ (PROSVASI) παντού και για όλους. Τα αποτελέσματα για αυτό το έργο δεν είναι ακόμη διαθέσιμα. Ενδέχεται να είναι διαθέσιμα μετά την ημερομηνία λήξης του έργου.



2.3 Οφέλη από δραστηριότητες ενσυνειδητότητας για άτομα με προβλήματα όρασης

Γενικά, η ενσυνειδητότητα είναι πολύ χρήσιμη για τη μείωση του στρες, του άγχους και της υπερβολικής σκέψης. Μέσω της επίγνωσης, ο καθένας μπορεί να βελτιώσει τις μαλακές δεξιότητες, όπως η αυτογνωσία και οι δεξιότητες σχέσεων επίσης. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν τις συνειδητές πρακτικές τα εργαλεία για να εργαστούν στην αυτοσυμπόνια, να χτίσουν υγιείς σχέσεις και να αντιμετωπίσουν ζητήματα που σχετίζονται με τον ύπνο και τις διατροφικές συνήθειες.

Σύμφωνα με την ακαδημαϊκή Sandra Docherty από το West College της Σκωτίας, το Mindfulness μπορεί να προσφέρει πολλά εργαλεία για άτομα με προβλήματα όρασης, συμβάλλοντας στην ευημερία τους. Η μεθοδολογία ενσυνειδητότητας μπορεί να συμπεριληφθεί σε συμπληρωματικές θεραπείες με πολλά οφέλη για τα άτομα με αναπηρία.

Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορούν να υποστηρίξουν τους τυφλούς και τα άτομα με μειωμένη όραση να επικεντρωθούν στην παρούσα στιγμή, έχοντας επίγνωση της σύνδεσης μεταξύ σώματος και νου. Ο διαλογισμός μπορεί να προσφέρει μια νέα στάση βοηθώντας την αίσθηση ελέγχου και την ανάπτυξη υγιών και αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης.

Η χρησιμότητα είναι διαφορετική για κάθε άτομο και είναι πολύ προσωπική και ατομική, αλλά γενικά, μπορούμε να δούμε αρκετές σημαντικές θετικές επιπτώσεις στη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων, καθώς και στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.



2.4 ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΣΗΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Σύμφωνα με την τεχνογνωσία αυτού του ιταλικού οργανισμού, τον Μάιο του 2022 υλοποιήθηκε ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο για νέους εργαζόμενους, το οποίο συνιδρύθηκε από το Πρόγραμμα Erasmus Plus, σχετικά με τα θέματα της ενσυνειδητότητας και των γυναικών επιχειρηματιών. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε σε μια παραθαλάσσια και πολύχρωμη ιταλική πόλη και οι συμμετέχοντες, 24 κορίτσια και 2 αγόρια είχαν την ευκαιρία να βελτιώσουν τις επιχειρηματικές τους ικανότητες και να καλλιεργήσουν μια σωστή νοοτροπία για την ευημερία του ατόμου και της κοινότητας.

Από τα ευρωπαϊκά έργα, είναι δυνατό να αναφερθούν αρκετά εργαστήρια που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα που έχουν οριστεί από την ίδρυση του οργανισμού τον Δεκέμβριο του 2019.

Η μεθοδολογία του Ondamind περιλαμβάνει πρακτικές ενσυνειδητότητας και δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης. Έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές MBSR. Αυτό το διεθνές πρόγραμμα εγκρίθηκε από το επιστημονικό και διεθνές ακαδημαϊκό πλαίσιο το 1979. Η μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα είναι 8 εβδομάδες εκπαίδευσης (συν μια πλήρη ημέρα εμβάπτισης). Στόχος του είναι να μειώσει το άγχος και να συνειδητοποιήσει τα δικά του πρότυπα συμπεριφοράς, ειδικά όσον αφορά στρεσογόνες καταστάσεις.

Οι πρωτοβουλίες που προωθούνται από την Ondamind προσφέρουν έναν χώρο που επιτρέπει σε όλους να βιώσουν την αλλαγή που θέλουν. Μέσω ενός μοναδικού συνδυασμού διαλογισμού επίγνωσης και μη τυπικής εκπαίδευσης, στην ομαδική εργασία και στην οργανωτική παρέμβαση, το Ondamind στοχεύει να δημιουργήσει ευκαιρίες για να εκπαιδεύσει ένα ανοιχτό και μη επικριτικό μυαλό στις εμπειρίες και τις διαφορές του ατόμου.



Κάποιες απο τις βασικές ασκήσεις για να αποκτήσω μια εισαγωγή στην προσέγγιση της ενσυνειδητότητας είναι η εξής:

Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα ασφαλές μέρος, να ξαπλώσουν και να τους οδηγήσει να δώσουν προσοχή στην παρούσα στιγμή. Βήμα προς βήμα μπορούν να οδηγηθούν με τη φωνή του συντονιστή στη συνεδρία διαλογισμού: να εστιάσουν σε αυτά που μπορούν να δουν και να παρατηρήσουν οι συμμετέχοντες, χωρίς να κρίνουν τον εαυτό τους και χωρίς κανένα αποτέλεσμα να επιτύχουν.

- Η δραστηριότητα σημαίνει προσοχή στην παρούσα στιγμή.
- Εστιάστε σε αυτά που μπορούν να ακούσουν γύρω τους.
- Εστιάστε σε αυτό που μυρίζουν γύρω τους.
- Εστιάστε σε αυτό που μυρίζουν γύρω τους.
- Εστιάστε σε αυτό που μπορούν να νιώσουν.
- Κρατήστε τουλάχιστον μερικά λεπτά εστιάζοντας σε κάθε αίσθηση.

Ο συντονιστής μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες με τη φωνή του/του, να τους υπενθυμίσει να προσέχουν απλώς την παρούσα στιγμή, χωρίς να ΚΑΝΟΥΝ τίποτα, αλλά να προσπαθήσουν απλώς να ΕΙΣΑΙ εκεί. Με αποδοχή και αλήθεια.



Επιπλέον, θα θέλαμε να αναφέρουμε ένα από τα πιο διάσημα φυσικά μέρη για τους ασκούμενους της προσοχής: το Plum Village, ένα μοναστήρι κοντά στο Μπορντό της Γαλλίας.

Όπως ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε στο Washington Post, μας υπενθυμίζει τη στάση του Thích Nhất Hạnh με τα ακόλουθα λόγια βγαλμένα από το βιβλίο του «The Miracle of Mindfulness» (1975):

«Κατά το πλύσιμο των πιάτων, θα πρέπει να πλένει κανείς μόνο τα πιάτα, πράγμα που σημαίνει ότι κατά το πλύσιμο των πιάτων πρέπει να έχει πλήρη επίγνωση του γεγονότος ότι πλένει τα πιάτα».



2.6. ERASMUS+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΕΡΓΟ Χ.ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη της Ριέκα συμμετέχει ως εταίρος στο έργο TECH.LIBRARY, το οποίο αποτελεί μέρος του προγράμματος Erasmus+ στον τομέα της στρατηγικής συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-IT02-KA204-079967>

Στόχος του έργου είναι η βελτίωση των υπηρεσιών της δημόσιας βιβλιοθήκης για τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση, η οποία επιτυγχάνεται με τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ και την εκπαίδευση του προσωπικού της βιβλιοθήκης με τη δημιουργία ενός διεθνούς δικτύου βιβλιοθηκών για συνεργασία για την ανταπόκριση στις ανάγκες των τυφλών και χρήστες με μειωμένη όραση. Οι ψηφιακές τεχνολογίες και τα εργαλεία δικτύωσης είναι βασικοί μοχλοί για την προώθηση βελτιωμένων υπηρεσιών βιβλιοθήκης για άτομα με προβλήματα όρασης.



<https://www.rijeka.hr/gradska-uprava/eu-projekti/aktualni-projekti/tech-library/>

Στις περισσότερες χώρες της ΕΕ: οι βιβλιοθηκονόμοι δεν γνωρίζουν πλήρως το εύρος και το δυναμικό των εργαλείων και υπηρεσιών ΤΠΕ για τη συμμετοχή χρηστών με προβλήματα όρασης, και υπάρχει μικρή επίγνωση των πολύτιμων εμπειριών και των βέλτιστων πρακτικών που θα μπορούσαν να αναπαραχθούν σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Οι ψηφιακές ικανότητες του προσωπικού της βιβλιοθήκης είναι συχνά ανεπαρκείς για την αποτελεσματική ενσωμάτωση των ψηφιακών εργαλείων.

Η TECH.LIBRARY εστιάζει σε 3 βασικούς στόχους>

προτιμούν την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών μεταξύ του προσωπικού των διαφορετικών βιβλιοθηκών σχετικά με υπηρεσίες και εργαλεία ΤΠΕ για τη συμμετοχή χρηστών με προβλήματα όρασης

να επεκτείνει τις ψηφιακές ικανότητες του προσωπικού της βιβλιοθήκης μέσω εξατομικευμένων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων σε εργαλεία ΤΠΕ

δημιουργία ενός δικτύου βιβλιοθηκών για συνεργασία για την ανταπόκριση στις ανάγκες των χρηστών με προβλήματα όρασης

Για την επίτευξη των προβλεπόμενων στόχων θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες δραστηριότητες:

συντονισμός του έργου, ο οποίος θα εγγυηθεί την καλή τεχνική και οικονομική διαχείριση του έργου

ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και επισκέψεις μελέτης για να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα η ευκαιρία να μάθει και να κατανοήσει πώς άλλες βιβλιοθήκες και χώρες χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ για τη συμμετοχή χρηστών με προβλήματα όρασης

2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Για την επίτευξη των προβλεπόμενων στόχων θα πραγματοποιηθούν οι ακόλουθες δραστηριότητες:

- συντονισμός του έργου, ο οποίος θα εγγυηθεί την καλή τεχνική και οικονομική διαχείριση του έργου
- ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και επισκέψεις μελέτης για να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα η ευκαιρία να μάθει και να κατανοήσει πώς άλλες βιβλιοθήκες και χώρες χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ για τη συμμετοχή χρηστών με προβλήματα όρασης
- ανάπτυξη μιας διαδικτυακής πλατφόρμας που επιτρέπει στους χρήστες να εκπαιδεύονται, να ανταλλάσσουν εμπειρίες και απόψεις, να επικοινωνούν, να δικτυώνονται και να διαδίδουν δραστηριότητες και πρωτοβουλίες έργου
- βραχυπρόθεσμη κοινή εκπαίδευση του προσωπικού στις τελευταίες τεχνολογίες ΤΠΕ για την παροχή υπηρεσιών σε χρήστες με προβλήματα όρασης
- Στοχευμένες δραστηριότητες διάδοσης και αξιοποίησης: 6 συνέδρια (3 σε διακρατικό επίπεδο) για τη διάδοση των επιτευγμάτων του έργου και τη συμμετοχή των ενδιαφερομένων στην ηλεκτρονική πλατφόρμα TECH.LIBRARY.

Εκτός από την Δημοτική Βιβλιοθήκη της Ριέκα, στο έργο συμμετέχουν επίσης έξι εταίροι από πέντε ευρωπαϊκές χώρες, πέντε δημόσιες βιβλιοθήκες και μία εθνική βιβλιοθήκη. Η Κοινότητα των Δήμων της Romagna Faentina από την Ιταλία είναι ο κύριος συντονιστής του έργου και οι εταίροι είναι η Δημοτική Βιβλιοθήκη της Λιουμπλιάνα από τη Σλοβενία, η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ρουμανίας, η Περιφερειακή Βιβλιοθήκη του Veliko Tarnovo από τη Βουλγαρία και ο Δήμος Maszalaca από τη Λετονία .

Το έργο θα συμμετάσχει 122 συμμετέχοντες σε εκπαίδευση και ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών, ενώ 260 θα συμμετάσχουν σε εκδηλώσεις



2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Επιπλέον, σημαντικός αριθμός εξωτερικών βιβλιοθηκών θα εμπλακεί στη δικτύωση και την ανταλλαγή εμπειριών μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας, η οποία θα παρέχει επίσης χρήσιμες πληροφορίες, βίντεο και εκπαιδευτικό υλικό, επιδειξίς και πολύ περισσότερο περιεχόμενο για τη βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων του προσωπικού τους.

Αναμενόμενα αποτελέσματα του έργου:

TECH.LIBRARY διαδικτυακή πλατφόρμα

Εκπαιδευτικό βίντεο σε 7 διαφορετικές γλώσσες

Πρακτικός οδηγός και προτάσεις βέλτιστων πρακτικών σε 7 διαφορετικές γλώσσες

Ο αναμενόμενος αντίκτυπος του έργου είναι να προωθήσει την επαγγελματική ανάπτυξη του προσωπικού της βιβλιοθήκης στις μεθοδολογίες ΤΠΕ, βελτιώνοντας παράλληλα τις βασικές του ικανότητες και ενθαρρύνοντας πολύ μεγαλύτερη συμμετοχή στις βιβλιοθήκες βελτιώνοντας βασικές υπηρεσίες για τυφλούς και άτομα με μειωμένη όραση σε όλη την Ευρώπη.

Το να γίνεις μια πραγματικά περιεκτική βιβλιοθήκη για αναγνώστες με προβλήματα όρασης δεν σημαίνει μόνο να μπορείς να προσαρμοστείς στις συνεχώς μεταβαλλόμενες ψηφιακές τεχνολογίες, αλλά και να δώσεις τη δυνατότητα στο προσωπικό της βιβλιοθήκης να διαδραματίσει ολοκληρωμένο ρόλο.

Το έργο θα ξεκινήσει να λειτουργεί το φθινόπωρο του 2022 και θα διαρκέσει έως τα τέλη Αυγούστου 2022. Η συνολική αξία του έργου είναι 250.130,00 ευρώ και χρηματοδοτείται από το Erasmus+ KA2, τη βασική δραστηριότητα «Στρατηγική Σύμπραξη στην Εκπαίδευση Ενηλίκων».



2.6. Erasmus+ examples

ΑΠΟΚΛΙΣΗ

Η Κροατική Ένωση Τυφλών υλοποίησε το έργο «Missing Step», που χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο. Ο γενικός στόχος του έργου είναι η αύξηση της κοινωνικής ένταξης των ανέργων με προβλήματα όρασης με την οικοδόμηση των απαραίτητων ικανοτήτων και δεξιοτήτων για ενεργή και ανταγωνιστική ένταξη στην αγορά εργασίας.

<https://savez-slijepih.hr/project/zavrzeni/2021-2/eu-korak-koji-nedostaje/>

Συγκεκριμένοι στόχοι:

κατάρτιση ανέργων με προβλήματα όρασης για την αγορά εργασίας μέσω της ένταξης σε επαληθευμένα προγράμματα εκπαίδευσης ενηλίκων.

ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των ανέργων με προβλήματα όρασης για την αγορά εργασίας μέσω της επικοινωνίας και της κατάρτισης αποκατάστασης.

ενίσχυση της ικανότητας των επαγγελματιών που εργάζονται με άνεργους σε περιθωριοποιημένες ομάδες και βελτίωση των επαγγελματικών δεξιοτήτων των επαγγελματιών του αιτούντος οργανισμού.

Ομάδες στόχοι:

άνεργοι με προβλήματα όρασης

επαγγελματίες που εργάζονται με άνεργους που ανήκουν σε περιθωριοποιημένες ομάδες

Εταίροι του Έργου: Κέντρο Εκπαίδευσης «Vinko Bek» και Κέντρο Υποστήριξης χωρίς αποκλεισμούς «Idem».

Σύμφωνα με τις προγραμματισμένες δραστηριότητες και στόχους στο πλαίσιο του έργου «Missing Step» στο Ζάγκρεμπ, εφαρμόστηκαν επαληθευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα για μασέρ και επιχειρήσεις ECDL για άνεργους με προβλήματα όρασης.



2.6. Erasmus+ examples

Έξι άνεργοι με προβλήματα όρασης συμμετείχαν στο πρόγραμμα για μασέρ και κατά τη διάρκεια του προγράμματος, οι εταίροι του έργου οργάνωσαν διαμονή στο Ζάγκρεμπ για να εξασφαλίσουν το βέλτιστο επίπεδο υποστήριξης και διαθεσιμότητας όλου του περιεχομένου που είναι σημαντικό για την επιτυχή εφαρμογή του προγράμματος.

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή την περίοδο από 21 Οκτωβρίου έως 16 Δεκεμβρίου 2020, οι συμμετέχοντες άκουσαν διαλέξεις, πραγματοποίησαν πρακτική άσκηση και πέρασαν με επιτυχία τις εξετάσεις.

Το πρόγραμμα «ECDL operator» περιλαμβάνει 10 άνεργους με προβλήματα όρασης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, οι συμμετέχοντες έλαβαν τεχνική υποστήριξη για την επιτυχή κατάκτηση της ύλης και τη λήψη εξετάσεων.

Η αποστολή του Συντονιστή είναι να συμβάλει στην επιβεβαίωση των τυφλών στη Δημοκρατία της Κροατίας, προωθώντας και εφαρμόζοντας την καταπολέμηση των διακρίσεων, τις ίσες ευκαιρίες και τον παγκόσμιο σχεδιασμό.

Το όραμά τους είναι μια κοινωνία στην οποία θα γίνεται σεβαστή η αξιοπρέπεια κάθε ανθρώπου και θα καλλιεργείται ο αμοιβαίος σεβασμός και η αλληλεγγύη και μια κοινωνία στην οποία το να είσαι τυφλός δεν θα σημαίνει λιγότερο πολύτιμο, αλλά διαφορετικό.



TC4SEE

Ο κύριος σκοπός του έργου «Transnational Cooperation For Social Exclusion Escape» (TC4SEE) είναι να αντιμετωπίσει τον κοινωνικό αποκλεισμό των πλέον μειονεκτούντων ομάδων νέων, βρίσκοντας και δημιουργώντας καινοτόμες ευκαιρίες μάθησης που τους επιτρέπουν να συμμετέχουν ισότιμα σε μαθησιακές δραστηριότητες, ώστε να μπορούν να κερδίσουν τις πολύ απαραίτητες δεξιότητες ενώ συνεργάζονται με τους συνομηλικούς τους χωρίς εμπόδια.

<https://erasmus.udrugaslijepih.hr/>

2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Η αντιμετώπιση του ψηφιακού μετασχηματισμού μέσω της ανάπτυξης ψηφιακής ετοιμότητας, ανθεκτικότητας και προτεραιότητας χωρητικότητας αντιμετωπίζεται μέσω της δημιουργίας ενός ηλεκτρονικού βιβλίου/ηχητικού βιβλίου που θα παρουσιάζει τις πιο καινοτόμες λύσεις στην εκπαιδευτική εργασία για νέους με μειονεκτούσες ομάδες-στόχους, καθώς και θα φέρει νέα καινοτόμα εκπαιδευτικά δραστηριότητες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση των soft skills και των ψηφιακών δεξιοτήτων στην ομάδα-στόχο.

Κύριος στόχος αυτού του έργου είναι η ίδρυση μιας διακρατικής κοινοπραξίας που συνεργάζεται με τις πιο μειονεκτούσες ομάδες νέων προκειμένου να μοιραστεί καλές πρακτικές και εμπειρίες σχετικά με την εργασία των νέων και δημιουργικές λύσεις για πρακτικές μη τυπικής εκπαίδευσης.



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Η κάλυψη του ψηφιακού μετασχηματισμού μέσω της ανάπτυξης ψηφιακής ετοιμότητας, ανθεκτικότητας και ικανότητας προτεραιότητα αντιμετωπίζεται μέσω της δημιουργίας ενός ηλεκτρονικού βιβλίου/ηχητικού βιβλίου που θα παρουσιάζει τις πιο καινοτόμες λύσεις στην εκπαιδευτική εργασία για νέους με μειονεκτούσες ομάδες-στόχους, καθώς και θα φέρει νέα καινοτόμα εκπαιδευτικά δραστηριότητες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση των soft skills και των ψηφιακών δεξιοτήτων στην ομάδα-στόχο.

Κύριος στόχος αυτού του έργου είναι η ίδρυση μιας διακρατικής κοινοπραξίας που συνεργάζεται με τις πιο μειονεκτούσες ομάδες νέων προκειμένου να μοιραστεί καλές πρακτικές και εμπειρίες σχετικά με την εργασία των νέων και δημιουργικές λύσεις για πρακτικές μη τυπικής εκπαίδευσης.

Συνεργάτες του έργου:

Η κοινοπραξία αυτού του έργου καλύπτει ένα ευρύ φάσμα εμπειρίας που σχετίζεται με το εύρος και τους στόχους του έργου. Συντονιστής του Έργου είναι η «The County Association of Blind People Split» από το Σπλιτ της Κροατίας. Αυτός ο οργανισμός έχει μεγάλη εμπειρία στη διαχείριση έργων μεγάλης κλίμακας της ΕΕ και πολλούς πόρους για τη συμμετοχή των νεότερων μελών του στις δραστηριότητές τους.

Το «Citizens in Power» (C.I.P.) είναι Κύπριος εταίρος που προσφέρει λύσεις τεχνογνωσίας και καλών πρακτικών στην εργασία με μειονεκτούσες ομάδες νέων, αναπτύσσοντας καινοτόμους και δημιουργικούς πόρους για δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης.

Το «WALK TOGETHER», ο Βούλγαρος εταίρος έχει εμπειρία στη δημιουργία και υλοποίηση δραστηριοτήτων με την ομάδα-στόχο, αλλά τους λείπει καινοτόμο υλικό που θα αναβαθμίσει τις ικανότητές του για νέους εργαζόμενους και θα καινοτομήσει τις διδακτικές τους δραστηριότητες και μεθοδολογίες.

Τέλος, η «EUROPA 2020» είναι ένας Ισπανός εταίρος που είναι γνωστός για πολλές συνεργασίες με πολλούς τοπικούς φορείς που εργάζονται με νέους με αναπηρίες, αλλά δεν διαθέτουν επίσης πόρους και δεξιότητες για να υλοποιήσουν αυτές τις δραστηριότητες με τον πιο δημιουργικό και χρήσιμο τρόπο.

2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Στόχοι αντικειμένου:

- Να προωθήσει και να αναπτύξει μεθοδολογίες μη τυπικής εκπαίδευσης που αντιμετωπίζουν την ένταξη, την ισότητα, την αριστεία, τη δημιουργικότητα, την ποικιλομορφία και την καινοτομία στην εκπαίδευση, την κατάρτιση και τη νεολαία μέσω της χρήσης καινοτόμων μεθοδολογιών όπως η παιχνιδοποίηση και η ηλεκτρονική μάθηση ειδικά σχεδιασμένες για μειονεκτούντες νέους.
- Καθιέρωση και ανάπτυξη διακρατικής συνεργασίας μεταξύ οργανισμών που εργάζονται με νέους με αναπηρίες και νέους με λιγότερες ευκαιρίες προκειμένου να ανταλλάξουν γνώσεις, πληροφορίες και πόρους για καινοτομία τέτοιων εργασιών για νέους.
- Αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων, πόρων και δημιουργικών ψηφιακών μεθοδολογιών και μεθοδολογιών που βασίζονται σε παιχνίδια, προκειμένου να καινοτομήσουν οι διαδικασίες μάθησης και να αυξήσουν την ποιότητά τους, ώστε να αντιμετωπίζουν ζητήματα κοινωνικού αποκλεισμού της συγκεκριμένης ομάδας στόχου.

Το έργο συγχρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η συνολική επιχορήγηση είναι 60.000,00 ευρώ και οι δραστηριότητες του έργου θα πραγματοποιηθούν από την 1η Νοεμβρίου 2021 έως την 1η Νοεμβρίου 2022

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΉ ΙΣΟ

Το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης θέλει να αναπτύξει συνεχή εκπαιδευτικά προγράμματα για ενήλικες, με ιδιαίτερη έμφαση σε περιθωριοποιημένες ομάδες επισκεπτών - άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους κ.λπ.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-HR01-KA104-060497>

Το πρόγραμμα θα αποτελείται από εργαστήρια, για παράδειγμα την εκπαίδευση των ηλικιωμένων σχετικά με την πρόσβαση σε προγράμματα ηλεκτρονικών υπολογιστών και τους διαχειριστές του Διαδικτύου. Για άτομα με αναπηρίες και περιθωριοποιημένες ομάδες επισκεπτών (εθνοτικές μειονότητες, αιτούντες άσυλο κ.λπ.), σε συνεργασία με την ήδη υπάρχουσα Λέσχη Νέων MSU θα σχεδιάσει και θα υλοποιήσει εργαστήρια για να συμπεριλάβει κοινωνικά ευάλωτες ομάδες μέσα από το πρίσμα της κοινωνικά δεσμευμένης τέχνης.



2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες κινητικότητας θα είναι μέλη του προσωπικού του Παιδαγωγικού Τμήματος του Μουσείου Σύγχρονης Τέχνης. Εκτός από το επαγγελματικό προσωπικό του Τμήματος, στο έργο θα συμπεριληφθούν και επιμελητές μουσείων, για να μάθουν περισσότερα για την προσαρμογή προγραμμάτων σε άτομα με αναπηρία και την ένταξή τους σε τακτικές μουσειακές δραστηριότητες.

Το αναμενόμενο αποτέλεσμα του έργου είναι να ενθαρρύνει τα άτομα με αναπηρία να εγκαταλείψουν τη σκιά και να κάνουν το μουσείο και τα προγράμματά του προσβάσιμα, γιατί η τέχνη πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλους.

Στόχος του έργου είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με την αξία του κάθε ανθρώπου ως ατόμου.

Το έργο «Διαφορετικοί ή ίσοι» συγχρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο πλαίσιο της βασικής δράσης «Μαθησιακή κινητικότητα των ατόμων». Είναι επίσης ένα παράδειγμα έργου καλής πρακτικής. Το έργο ολοκληρώθηκε τον Νοέμβριο του 2020.



Όσον αφορά τα ευρωπαϊκά έργα που επικεντρώνονται στο αποτέλεσμα της ενσυνειδητότητας μπορούμε να αναφέρουμε τα ακόλουθα.

GO Alive

Μέσα από τα αποτελέσματα αυτού του έργου είναι δυνατό να βρεθούν κάποιες προτάσεις για την ανάπτυξη ενσυνείδητων και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για νέους με προβλήματα όρασης.

Με βάση το παραπάνω πλαίσιο όλων των παραπάνω, στόχος αυτής της Διακρατικής (Ελλάδας, Πορτογαλίας και Ιταλίας) Πρωτοβουλίας Νέων «GO Alive», διάρκειας 2 ετών, είναι η αυτοενδυνάμωση των νέων με λιγότερες ευκαιρίες στη Σιάτιστα. , Rio Tindo και San Cesario di Lecce, χρησιμοποιώντας εργαλεία Mindfulness, Leadership και Community Building της μη τυπικής εκπαίδευσης, προκειμένου να ανακαλύψουν τον πραγματικό τους εαυτό και τον ρόλο τους στην κοινότητά τους."

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-2-EL02-KA205-004425>

2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Το δεύτερο έργο Erasmus + που θα θέλαμε να αναφέρουμε σχετίζεται με την ομάδα-στόχο των προσφύγων.

Η Ασφαλής και Ενσυνείδητη Μετακίνηση Νέων Προσφύγων και Μεταναστών σε Ομάδες Νέων.

«Η συνεργασία προώθησε το υλικό προβολής και τη χρήση και την αξία της ενσυνειδητότητας στην εργασία των νέων. Οι προκαταρκτικές συναντήσεις σε κάθε συμμετέχουσα χώρα παρείχαν στην ομάδα το πλαίσιο των οργανώσεων των εταίρων και τα τρέχοντα εργαλεία προσέγγισης και ομάδων νέων, προκειμένου να ενημερώσουν τη λεπτομερή μαθησιακή εκδήλωση στο ΗΒ. Η κύρια εκδήλωση μάθησης περιελάμβανε ολοκληρωμένα εργαστήρια ενσυνειδητότητας, συναντήσεις συνεργασίας και εμπειρίες από πρώτο χέρι προσέγγισης και ενσυνειδητότητας σε ομάδες νέων με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο».

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2018-3-UK01-KA205-059896>

"Βλέπω! Μπορώ! Θα το κάνω!"

Ο κύριος στόχος του έργου ήταν να επιτρέψει σε νέους με προβλήματα όρασης και τυφλούς να συνειδητοποιήσουν την ικανότητά τους να οργανώνουν και να διοργανώνουν εκδηλώσεις. Πολύτιμο όφελος ήταν η πρακτική εμπειρία της συνεργασίας με νέους με όραση. Επιπλέον, θέλαμε οι νέοι με όραση να εξασκηθούν στη συνεργασία με νέους με προβλήματα όρασης για να σπάσουν τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα και να κατανοήσουν τις ανάγκες τους.

Όλα αυτά διευκολύνθηκαν από κοινές δραστηριότητες κατά την υλοποίηση του έργου.

Η συνεργασία με νέους από άλλες χώρες της ΕΕ δημιούργησε μια θετική εμπειρία επικοινωνίας, ενίσχυσε τη γνώση ξένων γλωσσών και διεύρυνε τη γνώση της πολωνικής και λετονικής κουλτούρας. Τους ενθάρρυνε να διευρύνουν τους ορίζοντές τους, να τολμήσουν και να αναζητήσουν νέες προκλήσεις.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-3-LV02-KA205-003618>

(Ευημερία και οπτική αναπηρία) (Bien-Etre και VI)

Στόχος μας είναι να διερευνήσουμε διάφορους τρόπους θετικής διαχείρισης της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω μιας σειράς παρεμβάσεων, εξερεύνησης και εκπαίδευσης με τις παράλληλες ομάδες νεαρών ενηλίκων με προβλήματα όρασης (VI) στη Γαλλία και στο Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτό είναι ένα σημείο εστίασης που θέλουν να επικεντρωθούν ιδιαίτερα οι φοιτητές, όπως και η κυβέρνηση για την υποστήριξη της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας στους νέους ως μέρος της ψυχικής τους υγείας και της διαρκούς ευημερίας τους. Οι σπουδαστές του RNC με τη βοήθεια των μελών του προσωπικού υγειονομικής περίθαλψης και συμβουλευτικής διοργάνωσαν μια εβδομάδα ψυχικής υγείας και ευεξίας που ξεκινά στις 4 Μαρτίου 2019 (πρόγραμμα επισυνάπτεται στο παράρτημα.) Σκοπεύουμε να χρησιμοποιήσουμε πρακτικά μέτρα, διάφορες δραστηριότητες άσκησης και σύντομες έρευνες (προσβάσιμες στο διαδίκτυο) όπου μπορεί να γίνει αυτοαναφορά σύγκριση και αντίθεση με τη μετρημένη και αντιληπτή αλλαγή παράλληλα με τη συνεχή και ισχυρότερη ενασχόληση με την εκπαίδευσή τους. Οι μαθητές έρχονται στις εξειδικευμένες εγκαταστάσεις μας για εντατική και ευρεία εκπαίδευση

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-UK01-KA229->

2.6. Erasmus+ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

SportSense project

Ο στόχος του έργου SportSense είναι να οικοδομήσει μια σύνδεση μεταξύ της κοινωνίας και των κοινοτήτων των ατόμων με αναπηρία όρασης μέσω του αθλητισμού.SportSense

Στόχοι:

- Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες συνολικά 100 ατόμων με προβλήματα όρασης, που προέρχονται από Ρουμανία, Πολωνία, Ουγγαρία, Πορτογαλία, Βόρεια Μακεδονία
- Να αυξηθεί η κοινωνική ένταξη μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων για τουλάχιστον 100 άτομα με προβλήματα όρασης από τη Ρουμανία, την Πολωνία, την Πορτογαλία, την Ουγγαρία, τη Βόρεια Μακεδονία
- Δημιουργία Οδηγού αθλητικών δραστηριοτήτων για άτομα με προβλήματα όρασης που μπορεί να πολλαπλασιαστεί από οποιονδήποτε άλλο οργανισμό ή ομάδα πρωτοβουλίας.

Για να πετύχουμε και να φτάσουμε σε αυτές τις εκδηλώσεις θα υλοποιήσουμε

4 διακρατικές εκδηλώσεις (εναρκτήριο συνέδριο, εκπαιδευτική επίσκεψη, εκπαιδευτικό σεμινάριο, διάσκεψη λήξης)

5 τοπικές εκδηλώσεις (Αθλητικές εκδηλώσεις που έχουν το ρόλο να δώσουν στα άτομα με αναπηρία την κοινωνική σύνδεση που χρειάζονται)

Ένας οδηγός (το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου θα περιέχει μεθόδους εργασίας με άτομα με προβλήματα όρασης, αθλήματα προσαρμοσμένα σε αυτά τα άτομα, μεθόδους εφαρμογής αυτού του είδους αθλημάτων, κανόνες και μεθόδους ασφαλείας).

Μια ακουστική έκδοση οδηγού (περιέχει τις ίδιες πληροφορίες με την έντυπη έκδοση, προσαρμοσμένη μόνο σε τυφλούς).

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/622901-EPP-1-2020-1-RO-SPO-SSCP>

Ένα Ταξίδι στην Ανεξαρτησία

Στόχος του έργου "Ένα Ταξίδι στην Ανεξαρτησία" είναι να υποστηρίξει τους νέους με προβλήματα όρασης προς την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων στον τομέα της: ομαδικής εργασίας, επιχειρηματικότητας, ξένων γλωσσών, επικοινωνίας, δημιουργίας και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων και ανταλλαγής εμπειριών σε διεθνές επίπεδο.

Το έργο προβλέπει επίσης την αύξηση των επαγγελματικών δεξιοτήτων των ατόμων που εργάζονται με τυφλούς και με προβλήματα όρασης νέους και την ανάπτυξη αποτελεσματικών μεθόδων χρήσης της μη τυπικής εκπαίδευσης για την υποστήριξη της επίσημης εκπαίδευσης των ατόμων με αναπηρίες όρασης μέσω διατομεακής συνεργασίας και ενισχύοντας τη στάση της συνεχούς βελτίωσης των επαγγελματικών προσόντων και προσωπική ανάπτυξη. Το έργο θα υποστηρίξει την κοινωνική ένταξη και θα αυξήσει τις πιθανότητες των νέων με προβλήματα όρασης ως δυνητικών εργαζομένων.

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-PL01-KA205-080709>

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΥΣΗΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ



3.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Πολλοί φιλόσοφοι, ο όρος φιλοσοφία σημαίνει «αγάπη της σοφίας».

Mindfulness, κυριολεκτικά μιλώντας, σημαίνει επίγνωση.

Τι κοινό έχουν αυτοί οι 2 όροι;

Η ενσυνειδητή φιλοσοφία σχετίζεται με αυτή τη γνώση, τη συνείδηση και την αλήθεια.

Το να είσαι συνειδητή φιλοσοφία θα μπορούσε να σημαίνει παρατήρηση των εσωτερικών καταστάσεων και γύρω. μη κρίνοντας την παρούσα εμπειρία και αποσυνδέοντας από τον αυτόματο πιλότο.

Η φιλοσοφία της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: σοφία, μη δυαδικότητα σώματος και νου, συνείδηση και επίγνωση.

Ο Thich Nhat Hanh, παγκόσμιος πνευματικός ηγέτης, ποιητής και ακτιβιστής της ειρήνης ήταν ένα από τα πιο σημαντικά άτομα για την εξέλιξη της προσέγγισης της ενσυνειδητότητας στη Βόρεια, Κεντρική και Νότια Αμερική και την Ευρώπη. Αυτό το κίνημα ξεκίνησε γύρω στη δεκαετία του 1960: ο Thich Nhat Hanh άρχισε να εμπνέει τους ανθρώπους να δώσουν προσοχή στην παρούσα στιγμή, παρατηρώντας μέσα και έξω, χωρίς να κρίνουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αισθήσεις του σώματος, μετατρέποντάς το σε αποδοχή της εμπειρίας της παρούσας στιγμής.

Η ενέργεια της ενσυνειδητότητας μπορεί να υποστηρίξει την καθημερινή ζωή με επίσημες δραστηριότητες και άτυπες δραστηριότητες (όπως ενώ περπατάμε, αναπνέουμε, μιλάμε κ.λπ.). Η ενσυνειδητότητα διευκολύνει τη βαθιά σύνδεση μεταξύ σώματος και νου σε τακτική βάση. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Thich Nhat Hanh έγινε ο πιο σημαντικός υποστηρικτής μιας προσέγγισης που εστιάζει στη χρήση της νοοτροπίας για κοινωνικές αλλαγές, και μάλιστα ίδρυσε το School of Youth and Social Service με στόχο τη μη βία και τη συμπονετική δράση για την Ειρήνη στον κόσμο.

Τόσο ο Thích Nhất Hạnh όσο και ο Jon Kabat-Zinn έχουν δημιουργήσει σημαντικές συνεισφορές στην προώθηση των πρακτικών ενσυνειδητότητας.

Από τη μία πλευρά, μπορούμε να πούμε ότι οι διδασκαλίες του Thích Nhất Hạnh σχετίζονται περισσότερο με τις πνευματικές πτυχές σε σχέση με τον στόχο της δράσης για την Ειρήνη και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Από την άλλη πλευρά, οι συνεισφορές του John Kabat-Zinn επικεντρώνονται περισσότερο στις επιστημονικές πτυχές και τα καθημερινά οφέλη της πρακτικής του.



3.1Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Ο John Kabat-Zinn, μικροβιολόγος στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης στο Worcester (UMass Medical School), μύηθηκε στον διαλογισμό από τον ιεραπόστολο του Zen, Philip Kapleau, σπούδασε με τους Thích Nhất Hạnh και Seung Sahn και στην Insight Meditation Society.

Αργότερα, το 1979, ο Jon Kabat-Zinn ίδρυσε την Κλινική Μείωσης του Στρες στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης. Εδώ, μελέτησε ένα διεθνές πρωτόκολλο, χρησιμοποιώντας την προσέγγιση της ενσυνειδητότητας σε έναν επιστημονικό διαγωνισμό: το ονόμασε MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

3.1.1 Τι σημαίνει Mindfulness;

«Η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση που προκύπτει μέσω της προσοχής, επίτηδες, στην παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική». (Jon Kabat-Zinn).

Δεν σημαίνει καθόλου χαλάρωση, αλλά με την πάροδο του χρόνου παρέχει εργαλεία αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης ώστε να κάνετε τις σωστές ενέργειες για την ευημερία σας.

Οι κύριες διαδικασίες είναι οι εξής:

Πηγαίνω με το ρεύμα.

Μόλις αποσυνδέσετε τον αυτόματο πιλότο, είναι δυνατό να παρατηρήσετε τη ροή των εσωτερικών σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων χωρίς να τα κρίνετε ως καλές ή κακές.

Δώσε προσοχή.

Μόλις αποσυνδέσετε τον αυτόματο πιλότο, μπορείτε να παρατηρήσετε τις εξωτερικές αισθήσεις, όπως ήχους, εικόνες και άγγιγμα που συνθέτουν την εμπειρία σας από στιγμή σε στιγμή.

Μείνε μαζί του.

The 7 Pillars of Mindfulness

Οι 7 πυλώνες είναι οι αρχές που έπρεπε να αναπτύξει ο Jon Kabat-Zin για να επισημάνει την κύρια διαδικασία και να τις βάλει σε εφαρμογή εύκολα.

Μέσα σε αυτό το Εγχειρίδιο, θα θέλαμε να χρησιμοποιήσουμε το EHN Canada για να περιγράψουμε
[\(https://www.edgewoodhealthnetwork.com/resources/blog/the-seven-pillars-of-mindfulness/\)](https://www.edgewoodhealthnetwork.com/resources/blog/the-seven-pillars-of-mindfulness/):

2. Μη κρίσιμος

Ο κόσμος δεν είναι ασπρόμαυρος. Ωστόσο, πολλοί από εμάς βλέπουν τις κρίσεις ως ακριβώς αυτό. Κάτι είναι είτε καλό είτε κακό. αυτή η αυτόματη κρίση αναλαμβάνει και ενημερώνει τις επιλογές σας με τρόπους που ίσως δεν έχετε καν συνειδητοποιήσει. Είναι σημαντικό να βρείτε την επίγνωση. Όχι δράση, αλλά επίγνωση. Πρέπει να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις κρίσεις που κάνετε αυτόματα, ώστε να μπορείτε να αρχίσετε να τις επιλύετε.



3.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

2. Η υπομονή

Όπως λέει και η παροιμία, η υπομονή είναι αρετή. Το ίδιο σημείο αναφέρεται στις αρχές της ενσυνειδητότητας. Πρέπει να καταλάβετε ότι τα γεγονότα της ζωής σας θα εξελιχθούν με τον καιρό και να το αποδεχτείτε. Δεν χρειάζεται να βιαστούμε. Θα πρέπει να ζήσετε τη στιγμή για αυτό που είναι και να μην αφοσιωθείτε πολύ στο μέλλον.

3. Beginner's Mind

Είναι εύκολο να χάσεις τον εαυτό σου αν αρχίσεις να πιστεύεις ότι έχεις ακούσει, δει και ζήσει τα πάντα. Αυτή η αρχή προβάλλει την ιδέα ότι η ζωή αλλάζει διαρκώς. Καμία στιγμή δεν είναι ίδια με την άλλη. Κάθε ένα είναι μοναδικό στη φύση και περιέχει μοναδικές δυνατότητες. Το μυαλό του αρχάριου μας θυμίζει αυτή την απλότητα. Η εστίαση εδώ είναι να μην αφήσετε τις εμπειρίες σας να φιλτράρονται από αυτά που πιστεύετε ότι ήδη γνωρίζετε.

4. Εμπιστοσύνη

Το να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, στις πεποιθήσεις σας και στη διαίσθησή σας είναι απαραίτητο για να βρείτε την ειρήνη. Το να είσαι ο δικός σου άνθρωπος και να αφήνεις τα ιδανικά σου να σε καθοδηγούν είναι ο μόνος τρόπος για να είσαι σίγουρος ότι βρίσκεσαι στο σωστό δρόμο. Θα πρέπει να είστε ανοιχτοί στη μάθηση και να ακούτε, αλλά τελικά να ξέρετε ότι οι επιλογές που κάνετε πρέπει να αποφασίζονται με βάση το τι σκέφτεστε και πιστεύετε.

Μη Αγωνιστικός

Το να είσαι και να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου είναι ζωτικής σημασίας στις αρχές της επίγνωσης. Η μη προσπάθεια είναι η πρακτική να αναγνωρίζεις ότι αυτό που είσαι είναι αρκετό και ότι η προσπάθεια να είσαι «διαφορετικός» ή «καλύτερος» μπορεί να αποσπά την προσοχή. Αγκαλιάστε αυτό που είστε και βρείτε παρηγοριά σε αυτό. Αυτό σας επιτρέπει να συγκεντρωθείτε σε πράγματα που έχουν σημασία στην παρούσα στιγμή.

6. Αποδοχή

Η αποδοχή μπορεί μερικές φορές να παρερμηνευθεί. Αυτή η αρχή δεν είναι να εφησυχάζεσαι και να επιλέγεις να είσαι ικανοποιημένος με πράγματα που μπορεί να μην σου αρέσουν. Αντίθετα, η ιδέα είναι ότι μαθαίνεις να αποδέχεσαι όπως είναι πραγματικά τα πράγματα. Μην θολώνεστε από τις προκαταλήψεις σας. Αντίθετα, θα πρέπει να μάθετε να βλέπετε τα γεγονότα στον κόσμο μας και να τα αποδέχεστε όπως είναι.

7. Αφήστε να πάει

Το να το αφήσεις... φαίνεται αρκετά απλό, έτσι δεν είναι; Η αλήθεια είναι ότι η χαλάρωση μπορεί να είναι δύσκολη όταν φυσικά οι άνθρωποι προσηλώνονται στις δικές τους σκέψεις και ιδέες. Αυξάνει το άγχος και δεν μας επιτρέπει να εστιάσουμε πραγματικά σε αυτό που έχει σημασία. Για να είστε προσεκτικοί, πρέπει να είστε σε θέση να απελευθερωθείτε από την ανησυχία και να επικεντρωθείτε στο παρόν.

3.2 Σύγχρονη Φιλοσοφία Ενσυνειδητότητας

3.2.1 Οφέλη ενσυνειδητότητας

Από το 1970 πολλές μελέτες δείχνουν πώς συνδέονται οι πρακτικές με το άγχος και σε ποιους τομείς μπορούμε να βρούμε σημαντικά οφέλη.

Στην πραγματικότητα, η ενσυνειδητότητα αναγνωρίστηκε ως μια αποτελεσματική πρακτική ψυχικής υγείας για την υποστήριξη σχεδόν όλων των ανθρώπων για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής τους ευεξίας.

Ανάμεσά τους μπορούμε να βρούμε τα εξής:

Μειωμένη κατάθλιψη και άγχος
Βελτιωμένη Συναισθηματική Ρύθμιση
Μειωμένη κατάθλιψη και άγχος
Καλύτερη μνήμη και γνωστικές ικανότητες
Πιο δυνατές και λογικές σχέσεις
Καλύτερη σωματική υγεία, για να ακούτε εύκολα τη σωματική αίσθηση
Ενισχυμένη ικανότητα αντιμετώπισης ασθενειών, θεμάτων
Διευκόλυνση της αποκατάστασης
Μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα
Βελτιωμένη γενική υγεία
διεθνή πρωτόκολλα

Εδώ, υπάρχουν τα κύρια διεθνή προγράμματα που βασίζονται στο mindfulness. Όλα αυτά τα πρωτόκολλα αναπτύσσονται σε επιστημονικό πλαίσιο.

Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR)
Γνωσιακή Θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα (MBCT)
Θεραπεία με επίκεντρο τη συμπόνια (CFT)
Πρόγραμμα Mindful Compassion Care (MCCP)
Θεραπεία με βάση την Τέχνη Mindful-Compassion (MCAT)
Θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT)

3.2.3 Mindfulness new millennial: ο τρέχων τομέας εργασίας

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι μελέτες επίγνωσης πέτυχαν διαφορετικά πεδία εργασίας, εφαρμόζοντας παρέμβαση βασισμένη στην ενσυνειδητότητα σε άλλους τομείς, εκτός των κλινικών πλαισίων όπου αναπτύχθηκε η πρώτη παρέμβαση ενσυνειδητότητας.

Σε αυτό το νέο πλαίσιο, είναι δυνατό να βρείτε εύκολα προγράμματα ενσυνειδητότητας στους ακόλουθους τομείς: αθλητισμός, εκπαίδευση και σχολεία, οργανωτική διαχείριση, κοινωνικά θέματα και κοινωνικά έργα.

2.4 Πρόγραμμα MBAT (Θεραπεία Τέχνης με βάση την Ενσυνειδητότητα)

Βάσει των αρχών που συνδυάζονται σε αυτή τη μεθοδολογία, ο επίσημος ορισμός της Mindfulness είναι ο ακόλουθος:

«Η ενσυνειδητότητα είναι η επίγνωση που προκύπτει μέσω της προσοχής, επίτηδες, στην παρούσα στιγμή και χωρίς κριτική».

(Jon Kabat-Zinn)

Εν τω μεταξύ, η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιήθηκε στην ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία ως τα εργαλεία τέχνης που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία μιας συναισθηματικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία τέχνης που σχετίζεται με τα συναισθήματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον ψυχοθεραπευτή ως εργαλείο θεραπείας.

καπέλο σημαίνει θεραπεία τέχνης Mindfulness;

Η ψυχοθεραπεύτρια Lauren Rappaport ήταν η πρωτοπόρος σε αυτόν τον τομέα: συνδυάζοντας τις στάσεις επίγνωσης με τα αποτελέσματα της θεραπείας τέχνης μέσα σε ένα πλαίσιο θεραπευτικής θεραπείας.

Συνοψίζοντας, είναι δυνατό να περιγραφεί αυτό το πρόγραμμα ως αποσκευές γεμάτες δημιουργικά εργαλεία για την τέχνη, ως μια μέθοδος για να εξερευνήσετε τις εσωτερικές πτυχές του εαυτού του με μια προσεκτική στάση. Σύμφωνα με τους ειδικούς που ηγούνται αυτού του προγράμματος, είναι δυνατό να το βρούμε με ένα άλλο όνομα "εστίαση-προσανατολισμένη θεραπεία τέχνης", που υπογραμμίζει την εστίαση που βασίζεται σε βιωμένες εμπειρίες.

Σύμφωνα με τις επίσημες μελέτες, οι συγγραφείς που δημοσίευσαν επίσης στην εφημερίδα verywellmind.com, μπορούμε να αναφέρουμε, μεταξύ άλλων, ότι τα ακόλουθα θέματα έχουν αντιμετωπιστεί με τη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα: διαταραχές άγχους και κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, που σχετίζονται με θυμό ζητήματα και θέματα που σχετίζονται με το άγχος.

Μεταξύ των συγκεκριμένων πλεονεκτημάτων, μπορούμε να βρούμε τα εξής: βελτιωμένη ποιότητα ζωής (QoL), αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή, βελτιωμένη διαίσθηση και εμπιστοσύνη στο σώμα σας (πώς αισθάνεστε και τι σημαίνει), αυξημένη συναισθηματική επίγνωση .

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι οι δραστηριότητες τέχνης και ενσυνειδητότητας μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτογνωσίας και στην εύρεση ενός ασφαλούς μέρους όπου τα συναισθήματα, οι αισθήσεις του σώματος και οι σκέψεις εμφανίζονται φυσικά.



Πώς μπορεί ένα άτομο να βρει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις πρακτικές ενσυνειδητότητας;

Επί του παρόντος, είναι δυνατό να βρεθεί ένας τεράστιος αριθμός ιστότοπων, εφαρμογών, διαδικτυακών πλατφορμών και καθοδηγούμενων διαλογισμών όπου ένα άτομο μπορεί να αρχίσει να παίρνει μια εισαγωγή εστιάζοντας στις επίσημες και ανεπίσημες πρακτικές και στη φιλοσοφία ζωής που προωθεί η προσέγγιση ενσυνειδητότητας.

Μερικές από τις κύριες και πρώτου επιπέδου πρακτικές που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο είναι οι ακόλουθες:

Προσεκτική κατανάλωση?

Περπάτημα διαλογισμός?

Σάρωση σώματος.

Μερικοί από τους πόρους που είναι χρήσιμοι για να μάθετε πληροφορίες και καθοδηγούμενους διαλογισμούς είναι οι εξής:

<https://www.mindful.org/>

<https://www.headspace.com/>

<https://www.calm.com/>

<http://verywellmind.com/>

Συμπέρασμα

Μέσα από αυτό το κεφάλαιο στοχεύσαμε να επισημάνουμε τι σημαίνει ενσυνειδητότητα και πώς λειτουργεί αυτή η προσέγγιση: με αυτόν τον τρόπο κάθε άτομο μπορεί να φέρει τη ζωή του στα χέρια του και να επιλέξει ποιες ενέργειες είναι καλύτερες να κάνει για να προωθήσει την ευημερία του ατόμου και της κοινότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΗΓΕΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ



ΘΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΖΟΣΑΣΤΑΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ?

ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΙ:

Νέοι 13-30 που ανήκουν σε μειονεκτική ομάδα-στόχο (νέοι με προβλήματα όρασης).

Εγχειρίδιο μεθοδολογικών σημειώσεων για δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς:

Αυτό το εγχειρίδιο ή οδηγός πόρων παρέχει δραστηριότητες ειδικά σχεδιασμένες για νέους ηλικίας 13-30 ετών που ανήκουν σε μειονεκτούσες ομάδες, με ιδιαίτερη έμφαση σε άτομα με προβλήματα όρασης.

Οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να προσαρμοστούν για νέους με άλλες αναπηρίες. Αυτές οι δραστηριότητες προορίζονται να υλοποιούνται και να διαχειρίζονται από δομημένα κέντρα και οργανισμούς.

Αυτή είναι μια εξαιρετική πρωτοβουλία για να διασφαλιστεί ότι τα νεαρά άτομα με προβλήματα όρασης και άλλες αναπηρίες έχουν πρόσβαση σε ουσιαστικές και χωρίς αποκλεισμούς δραστηριότητες.

Για να δημιουργήσουμε αυτές τις δραστηριότητες χρησιμοποιήσαμε τα ακόλουθα κριτήρια:

Εισαγωγή και Οδηγίες προσβασιμότητας: Παρέχετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των δραστηριοτήτων για διάφορες αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων όρασης.

Καταλληλότητα ηλικίας: Οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στο ηλικιακό εύρος 13-30 ετών, λαμβάνοντας υπόψη τα γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά στάδια ανάπτυξης των συμμετεχόντων.

Προσαρμοστικότητα: Οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι ευέλικτες και προσαρμόσιμες για να αντιμετωπίζουν ένα ευρύ φάσμα αναπηριών πέρα από προβλήματα όρασης, όπως προβλήματα ακοής, προκλήσεις κινητικότητας και γνωστικές αναπηρίες.

Ασφάλεια και επίβλεψη: Τα ζητήματα ασφάλειας θα πρέπει να ενσωματωθούν στο σχεδιασμό δραστηριοτήτων, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες δεν τίθενται σε κίνδυνο. Θα πρέπει να παρέχονται σαφείς κατευθυντήριες γραμμές για την εποπτεία.

Πολιτισμική ευαισθησία Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι πολιτιστικά ευαίσθητες και να αποφεύγουν οποιαδήποτε στοιχεία που μπορεί να αποκλείουν ή να προσβάλλουν ορισμένες ομάδες.

Αυτές οι μεθοδολογικές σημειώσεις θα πρέπει να χρησιμεύσουν ως ισχυρό θεμέλιο για την ανάπτυξη ενός εγχειριδίου δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς που μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στη ζωή των νέων με αναπηρίες. Θυμηθείτε να εμπλέκετε εμπειρογνώμονες στον τομέα της ένταξης και της προσβασιμότητας των αναπηριών για να διασφαλίσετε ότι τα κριτήριά σας είναι καλά ενημερωμένα και αποτελεσματικά

ΣΠΑΣΜΕΝΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

Διάρκεια δραστηριότητας: 45 λεπτά

Μέθοδοι: Εισαγωγή από εκπαιδευτές, εργασία σε ζευγάρια, γνωριμία με δραστηριότητες, προβληματισμός, μάθηση με βάση το παιχνίδι, δημιουργικότητα

Αριθμός συμμετεχόντων: 6-10

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να αυξηθεί η κατανόηση της κοινωνικής ένταξης στους συμμετέχοντες

Να διδάξει και να προωθήσει τις αξίες

Να κατανοήσει κανείς τις αξίες του

Να βελτιώσει την επικοινωνία και τη συνεργασία

Για την ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων (αφηρημένη σκέψη, αφαίρεση)

Για τη βελτίωση της δημιουργικής έκφρασης

Για να μάθετε πόσο σημαντική είναι η εργασία σε ζευγάρια

Για να αυξήσετε την εμπιστοσύνη σε ένα άλλο άτομο

Προέλευση έμπνευσης: The street game broken phone και επιτραπέζιο παιχνίδι Telephone Pictionary

Βήματα υλοποίησης:

Όπως το παιδικό παιχνίδι που ονομάζεται σπασμένο τηλέφωνο, αυτό το παιχνίδι βασίζεται στην κατάρρευση των επικοινωνιών για ψυχαγωγική αξία και ενίσχυση των soft skills του συμμετέχοντα. Το παιχνίδι του Broken Picture Telephone περιλαμβάνει μια σειρά από 2 ή περισσότερους γύρους ανά παιχνίδι. Για το σχέδιο γύρους, τα εργαλεία που παρέχονται είναι υποτυπώδη, αποτελούμενα από έξι χρώματα τέμπερας και μερικά πινέλα. Το παιχνίδι παίζεται σε ομάδα δύο παικτών. Κάθε ομάδα έχει το πολύ δέκα λεπτά για να υποβάλει την κλήρωσή της.

Βήμα 1. Όλοι οι παίκτες συγκεντρώνονται γύρω από το τραπέζι. Στο τραπέζι οι εκπαιδευτές εμφανίζουν όλο το υλικό που χρειάζεται για το παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 2 παικτών.

Βήμα 2. Ο πρώτος παίκτης παίρνει το πινέλο και ένα χρώμα τέμπερας. Οι παίκτες κρατούν ο ένας το χέρι του άλλου. Ο πρώτος παίκτης κάνει ένα χτύπημα με ένα πινέλο και ο δεύτερος παίκτης πρέπει να μιμηθεί την κίνηση.

Βήμα 3. Μετά από 10 λεπτά, οι παίκτες αλλάζουν θέσεις και είναι ώρα για δεύτερο γύρο.

Βήμα 4. Στο τέλος του παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες πρέπει να αναλογιστούν την εμπειρία του παιχνιδιού.

Απαιτήσεις: Μέγεθος χαρτιού A0 ή μεγαλύτερο, χρώματα τέμπερας, πινέλα

Πρόσθετο υλικό: Mindful Inquiry

Ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη δραστηριότητα με τις ακόλουθες ερωτήσεις: Αισθάνομαι τώρα; Προτιμώ τη φάση που έκανα τη δραστηριότητα ή την άλλη που με διεξήγαγε ο σύντροφός μου;

Μπορώ να αναγνωρίσω κάποια συναισθήματα σχετικά με το πρώτο βήμα; και τι γίνεται με το δεύτερο;

Μπορώ να παρατηρήσω κάποιες συγκεκριμένες αισθήσεις σώματος σχετικά με τα χέρια; (αν ένιωθα ζέστη, κρύο, κάποια συγκεκριμένα ή τίποτα).

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΧΩΡΙΣ ΤΙΤΛΟ

Διάρκεια δραστηριότητας: 45 λεπτά

Μέθοδοι: Ενεργή συμμετοχή, δημιουργικότητα, προβληματισμός, συγκρότηση ομάδας

Αριθμός συμμετεχόντων: 6-10

Παιδαγωγικοί στόχοι:

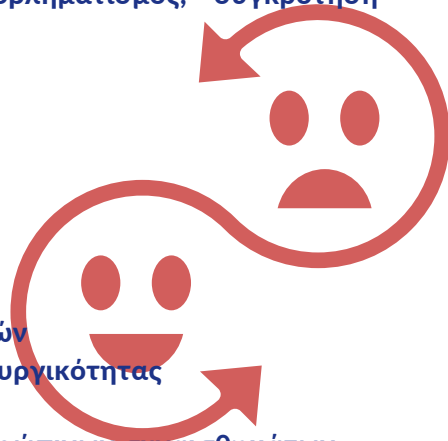
Να κατανοήσει κανείς τις αξίες του

Να βελτιώσει την επικοινωνία και τη συνεργασία

Για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Να ενισχύσει τη δυναμική της ομάδας μεταξύ των μαθητών

Για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και της δημιουργικότητας



Inspiration origin: Basic Emotions Infographic / Λίστα ανθρώπινων συναισθημάτων

Βήματα υλοποίησης:

Οι εκπαιδευτές ξεκινούν τη δραστηριότητα με τη σύντομη εισαγωγή.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι συναισθημάτων που επηρεάζουν τον τρόπο που ζούμε και αλληλεπιδρούμε με τους άλλους. Μερικές φορές, μπορεί να φαίνεται ότι μας κυβερνούν αυτά τα συναισθήματα. Οι επιλογές που κάνουμε, οι ενέργειες που κάνουμε και οι αντιλήψεις που έχουμε όλα επηρεάζονται από τα συναισθήματα που βιώνουμε κάθε στιγμή. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1970, ο ψυχολόγος Paul Ekman εντόπισε έξι βασικά συναισθήματα που πρότεινε ότι βιώθηκαν παγκοσμίως σε όλους τους ανθρώπινους πολιτισμούς. Τα συναισθήματα που εντόπισε ήταν η ευτυχία, η λύπη, η αηδία, ο φόβος, η έκπληξη και ο θυμός. Ο στόχος της δραστηριότητας Untitled emotions είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στα συναισθήματά τους και να μιλήσουν ανοιχτά για την ψυχική τους υγεία σε ομάδα.

Βήμα 1. Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν στους παίκτες το διαθέσιμο υλικό για τη δραστηριότητα. Οι παίκτες έχουν 5 λεπτά για να νιώσουν το υλικό στο τραπέζι.

Βήμα 2. Οι εκπαιδευτές απεικονίζουν ένα από τα βασικά συναισθήματα (ευτυχία, λύπη, αηδία, φόβο, έκπληξη ή θυμό) και μοιράζονται ένα χαρτί A5 σε κάθε συμμετέχοντα. Αυτό το παιχνίδι παίζεται ατομικά.

Βήμα 3. Κάθε συμμετέχων χρησιμοποιεί διαθέσιμο υλικό για να παρουσιάσει την εμπειρία του/της από το επιλεγμένο συναίσθημα.

Βήμα 4. Οι συμμετέχοντες έχουν 15 λεπτά για να δημιουργήσουν το έργο τέχνης τους (για να κολλήσουν όλα τα επιλεγμένα υλικά στο χαρτί σε διάφορα σχήματα και συνδυασμούς)

Βήμα 5. Ανοιχτή συζήτηση με τους συμμετέχοντες. Αντανάκλαση δραστηριότητας.

Απαιτήσεις: Μέγεθος χαρτιού A5, διάφορα υλικά (μαλλί, πέλμα, χρωματιστό χαρτί, ρίγες από ύφασμα, μικρά διακοσμητικά κ.λπ.), ψαλίδι, κόλλα

Πρόσθετο υλικό:

Συμβουλές για την ανάπτυξη νοοτροπίας χωρίς κρίση

Αφιερώστε λίγο τώρα: Σταματήστε για 25 δευτερόλεπτα για να καθίσετε εδώ και προσπαθήστε απλώς να ζήσετε την παρούσα στιγμή χωρίς να σκεφτείτε αν αυτή η στιγμή και ό,τι περιέχει, είναι καλό ή κακό - απλώς παρατηρήστε τις αισθήσεις της στιγμής. Όλα τα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά γίνονται αποδεκτά: τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να μας φέρουν στα βάθη μας και να μας φέρουν σε επαφή με τον βαθύτερο εαυτό μας. Μπορούν να διευκολύνουν τη μάθηση, την κατανόηση του εαυτού μας και τη γνώση του κόσμου.

ΧΑΡΟΥΜΕΝΕΣ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ

Διάρκεια δραστηριότητας: 2 - 3 ώρες

Μέθοδοι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, δημιουργικότητα, κριτική και στρατηγική σκέψη, αυτοαυτονομία

Αριθμός συμμετεχόντων: 6-10

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να ανεβάσει το επίπεδο της αυτοπεποίθησης

Για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

Να προωθήσει την προσωπική αυτονομία

Να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και τη διαμόρφωση

Πρόελευση έμπνευσης: Δραστηριότητες χειροτεχνίας για άτομα με προβλήματα όρασης

Βήματα υλοποίησης:

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν συνήθως πλαστικές μπάλες αφρού για να δημιουργήσουν διακόσμηση σπιτιού, διακοσμήσεις διακοπών και έργα τέχνης για τη νεολαία. Οι πλαστικές μπάλες αφρού μεγέθους χειροτεχνίας διατίθενται σε διάφορα μεγέθη που κυμαίνονται από περίπου 1 έως 12 ίντσες. Λόγω του πορώδους μακιγιάζ του πλαστικού αφρού, οι νέοι με προβλήματα όρασης μπορούν εύκολα να διακοσμήσουν αυτές τις μπάλες εισάγοντας αιχμηρά αντικείμενα, όπως μαστούνια και καρφίτσες. Οι συμμετέχοντες θα χρειαστούν βοήθεια από τους εκπαιδευτές όταν πρόκειται να ζωγραφίσουν ή να κολλήσουν αντικείμενα διακόσμησης.

Βήμα 1. Κάθε συμμετέχων θα επιλέξει τη διακόσμηση από φελιζόλ και θα αποφασίσει για τα υλικά και τα χρώματα που θα ήθελε να χρησιμοποιήσει.

Βήμα 2. Η δημιουργική διαδικασία ξεκινάει εισάγοντας ένα μακρύ ξύλινο σουβλάκι σε ένα αντικείμενο από πλαστικό αφρώδες υλικό για να λειτουργήσει ως λαβή κατά τη διακόσμηση, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν εύκολα να χειριστούν το αντικείμενο προς όλες τις κατευθύνσεις.

Βήμα 3. Οι συμμετέχοντες ξεκινούν με το βάψιμο της μπάλας με χρώματα τέμπερας ή άλλη μπογιά της οποίας η ετικέτα αναφέρει συγκεκριμένα ότι είναι κατάλληλη για χρήση σε πλαστικό αφρό. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες καλύπτουν τη μπάλα με τουλάχιστον δύο στρώσεις χρώματος για να εξασφαλίσουν ότι ολόκληρη η επιφάνεια είναι καλυμμένη και ότι οι λευκές τρύπες δεν φαίνονται μέσα.

Βήμα 4. Με τη βοήθεια εκπαιδευτών και εθελοντών, οι συμμετέχοντες θα κολλήσουν διακοσμητικά πάνω στο αντικείμενο από πλαστικό αφρό χρησιμοποιώντας τυπική λευκή κόλλα. Διαφημίστε γκλίτερ αν προτιμάτε.

Βήμα 5. (προαιρετικό) Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσπαθήσουν να συνδέσουν πολλές μπάλες/αντικείμενα τοποθετώντας το ένα άκρο μιας οδοντογλυφίδας σε μια μπάλα/αντικείμενο και το άλλο άκρο σε άλλο αντικείμενο και πιέζοντας τα δύο αντικείμενα μεταξύ τους, έτσι ώστε να μην φαίνεται η οδοντογλυφίδα.

Βήμα 6. Στεγνώστε τις μπάλες αφού τις διακοσμήσετε, εισάγοντας τις μακριές ξύλινες λαβές για σουβλάκια σε ένα βαθύ, ορθογώνιο πλαστικό αφρώδες μπλοκ. Μόλις στεγνώσουν, τραβήξτε τις μπάλες από το μπλοκ από τα σουβλάκια και αφαιρέστε τα σουβλάκια από τις μπάλες.

Βήμα 7. (προαιρετικό) Οργανώστε μια μικρή έκθεση ή διακοσμήστε ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Βήμα 8. Αναστοχασμός με τους συμμετέχοντες.

ΒΡΑΧΙΟΛΑ

Διάρκεια δραστηριότητας: 2 - 3 ώρες

Μέθοδοι: Εισαγωγή από εκπαιδευτές, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, δημιουργικότητα, κριτική και στρατηγική σκέψη, αυτοαυτονομία

Αριθμός συμμετεχόντων: 6

Παιδαγωγικοί στόχοι:

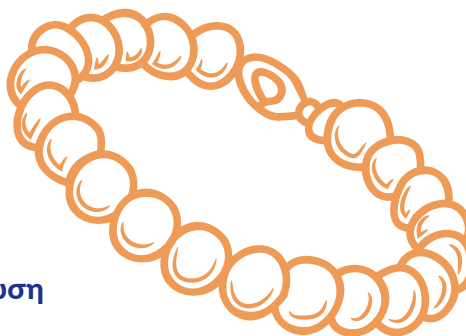
Να ανεβάσει το επίπεδο της αυτοπεποίθησης

Για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

Να προωθήσει την προσωπική αυτονομία

Να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και τη διαμόρφωση



Προέλευση έμπνευσης: Basic Loom Bands Bracelet DIY

Βήματα υλοποίησης:

Για αυτή τη δραστηριότητα, οι εκπαιδευτές/εθελόντριες πρέπει να εργαστούν ξεχωριστά με κάθε συμμετέχοντα. Στόχος της δραστηριότητας είναι να διδάξει σε νέους με προβλήματα όρασης πώς να φτιάχνουν βασικά βραχιόλια Loom Bands.

Βήμα 1. Συγκεντρώστε τα υλικά σας! Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει στους συμμετέχοντες το κιτ λουριών αργαλειού. Οι συμμετέχοντες πρέπει να μετρήσουν τον αριθμό των ζωνών για τα βραχιόλια. Πιθανότατα θα χρειαστούν περίπου 20 για ένα παιδικό βραχιόλι και περίπου 30 για ένα βραχιόλι ενηλίκου. Για το braiding θα χρειαστούν ένα C-clip (μερικές φορές τα κλιπ περιλαμβάνονται με το κιτ ταινιών αργαλειού).

Βήμα 2. Οι συμμετέχοντες μπορούν να φτιάξουν ένα ριγέ βραχιόλι εναλλάσσοντας δύο χρώματα ή ένα διασκεδαστικό μοτίβο ουράνιου τόξου χρησιμοποιώντας μια μίξη χρωμάτων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να φτιάχνουν ταινίες αργαλειού χρησιμοποιώντας 2 μολύβια ή τα δάχτυλά τους.

Βήμα 3. Στρίψτε μια ταινία σε σχήμα "8" και διπλώστε την έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας κύκλος. Σύρετε αυτόν τον κύκλο μέσα στο C-clip. Αυτή είναι η αρχή του βραχιολιού ή της μπάντας #1.

Βήμα 4. Πιέστε μια ταινία ανάμεσα στα δάχτυλά σας. Σύρετε αυτήν την ταινία (#2) μέχρι τη μέση του κύκλου που κάνατε στο Βήμα 3. Τραβήξτε τα άκρα προς τα πάνω και κρατήστε τα μαζί.

Βήμα 5. Πιάστε μια άλλη ταινία και περάστε την μέσα από τις θηλιές που σχηματίζονται από την ταινία #2. Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε τα άκρα της ταινίας #2 μαζί ενώ το κάνετε αυτό, διαφορετικά η αλυσίδα θα λυθεί. Τώρα η ζώνη #2 είναι ασφαλώς μέρος της αλυσίδας και η ζώνη #3 μοιάζει ακριβώς με τη ζώνη #2 στο προηγούμενο βήμα.

Βήμα 6. Επαναλάβετε το τσίμπημα και σύρετε μέχρι το βραχιόλι να είναι αρκετά μακρύ. Περάστε τη μία θηλιά της τελικής ταινίας μέσα από την άλλη θηλιά και τραβήξτε σφιχτά. Σύρετε τον υπόλοιπο βρόχο της τελευταίας ταινίας στο C-clip από το Βήμα 3. Για να βεβαιωθείτε ότι έχετε το σωστό μήκος, τυλίξτε το βραχιόλι γύρω από τον καρπό σας. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι το βραχιόλι δεν είναι πολύ σφιχτό.

Βήμα 7. Παρουσιάστε το τελικό προϊόν.

Βήμα 8. Αναστοχασμός με τους συμμετέχοντες.

Απαιτήσεις: κιτ αργαλειού ουράνιου τόξου ή άλλο λαστιχάκι αργαλειού, c-clips, γάντζος αργαλειού ή ένα μικρό βελονάκι

ΚΑΠΕΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΦΑΛΙΑ

Διάρκεια δραστηριότητας: 2 - 3 ώρες

Μέθοδοι: Εισαγωγή από εκπαιδευτές, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, δημιουργικότητα, κριτική και στρατηγική σκέψη, αυτοαυτονομία

Αριθμός συμμετεχόντων: 6

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

Για την ενίσχυση των μαλακών δεξιοτήτων (λήψη αποφάσεων)

Για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και τη διαμόρφωση

Για να βοηθήσει στην ανάπτυξη γρήγορων αντανακλαστικών

Να ανεβάσει το επίπεδο της αυτοπεποίθησης

Να προωθήσει την προσωπική αυτονομία

Πρόελευση έμπνευσης: Τεχνικές πλεξίματος για άτομα χωρίς προβλήματα όρασης

Βήματα υλοποίησης:

Στόχος της δραστηριότητας είναι η κατασκευή ενός μάλλινου σκουφιού. Οι εκπαιδευτές θα προετοιμάσουν όλα τα υλικά από μπροστά: πλαστικές μονάδες/ κάλλους για πλέξιμο μάλλινων καπακιών. Τα κάλλοπα έχουν στρογγυλή μορφή και κώνους στην κορυφή (σαν στέμμα). Ο αριθμός των στρογγυλών μοντέλων πρέπει να είναι ίδιος με τον αριθμό των συμμετεχόντων.

Για να το κάνουμε πιο απλό για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης, η συμβουλή μας είναι να χρησιμοποιείτε τις βελόνες μεσαίου έως μεγάλου μεγέθους. Επίσης, κατά την προετοιμασία των υλικών, επιλέξτε ένα νήμα ή μαλλί με σφιχτή ύφανση, έτσι ώστε να είναι πιο εύκολο για τους συμμετέχοντες να βλέπουν και να αισθάνονται τις βελονιές καθώς τις φτιάχνουν και ως το σχέδιο καθώς αναπτύσσεται. Συμβουλή είναι να χρησιμοποιήσετε έντονο μαλλί.

Βήμα 1. Κάθε συμμετέχων θα επιλέξει μια μπάλα από μαλλί διαφορετικού χρώματος. Οι εκπαιδευτές θα δώσουν στους συμμετέχοντες ένα ζευγάρι βελόνες και ένα γάντζο πλεξίματος.

Βήμα 2. Οι εκπαιδευτές/εθελόντριες θα εργαστούν ξεχωριστά με κάθε συμμετέχοντα. Θα δείξουν στους συμμετέχοντες πώς να πλέκουν το καπάκι χρησιμοποιώντας τη στρογγυλή ενότητα και τις βελόνες.

Βήμα 3. Το πρώτο μάλλινο πέλμα πρέπει να δεθεί στο κάτω μέρος του πρώτου κώνου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να επαναλάβουν την ίδια κίνηση σε κάθε κώνο, προσέχοντας να μην δένουν πολύ σφιχτά τον κόμπο. Όταν φτάσουν στο τέλος της ενότητας, πρέπει να ξεκινήσουν ξανά, αλλά αυτή τη φορά χωρίς να κόβουν τον κόμπο στο κάτω μέρος. Όταν τελειώσουν με τον δεύτερο γύρο, πρέπει να κάνουν παύση. Με τον ειδικό γάντζο οι συμμετέχοντες πρέπει να μεταφέρουν την πρώτη γραβάτα στον επόμενο κώνο και να συνεχίσουν να επαναλαμβάνουν την κίνηση μέχρι να φτιάξουν ένα τελικό προϊόν - το μάλλινο καπάκι.

Βήμα 4. Όταν φτάσουν στο τέλος της πλαστικής μονάδας, πρέπει να πάρουν τη βελόνα και το πέλμα και να ράψουν το άκρο του καπακιού.

Βήμα 5. Οι εκπαιδευτές θα οδηγήσουν το τμήμα προβληματισμού με τους συμμετέχοντες. Η ολοκλήρωση ενός έργου πλεξίματος τους δίνει μια μεγάλη αίσθηση επιτυχίας, ειδικά αν είναι κάτι που μπορούν να φορέσουν περήφανα.

Απαιτήσεις: 6 πλαστικές μονάδες για τα μάλλινα καπάκια, 6 ζευγάρια βελόνες, 6 γάντζοι, πέλμα, 6 μπάλες μαλλί (διαφορετικού χρώματος)

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Διάρκεια δραστηριότητας: 4-5 ώρες

Μέθοδοι: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, Ομαδική συγκρότηση, ομαδική εργασία, μάθηση με βάση το παιχνίδι, αναστοχασμός

Αριθμός συμμετεχόντων: 20

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για να μείνετε στον καθαρό αέρα

Για να διασκεδάσω

Για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

Για τη βελτίωση της πλοήγησης στο διάστημα

Να ανεβάσει την αυτοπεποίθηση

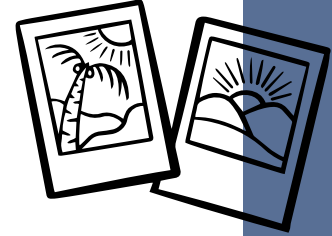
Να παρέχει ευκαιρίες για εκπαιδευτικές και αθλητικές δραστηριότητες κοινωνικά χωρίς αποκλεισμούς

Πρωώθηση της διαφορετικότητας μεταξύ των νέων

Για να μάθετε πόσο σημαντική είναι η ομαδική εργασία

Να προωθήσει την προσωπική αυτονομία

Για να μάθετε πληροφορίες για μέρη



Πρόελευση έμπνευσης: Πεζοπορία, Project: The Disabled Hikers

Βήματα υλοποίησης:

Βήμα 1: Οργάνωση μιας ομάδας. Χωρίζουμε τους συμμετέχοντες μας σε ομάδες των 4 σε κάθε ομάδα με 1 εκπαιδευτή/αρχηγό. Εάν είναι απαραίτητο, μπορούμε να έχουμε δύο εκπαιδευτές σε κάθε ομάδα.

Βήμα 2: Προσδιορίστε τον στόχο για την περιπέτεια.

Άσκηση ή/και εμπειρία καθαρού αέρα; Περνάτε χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας;

Βιώνετε ή/και μαθαίνετε κάτι νέο;

Βήμα 3: Ερευνήστε την τοποθεσία.

Πόσα μίλια και τι κλίση είναι η πεζοπορία;

Είναι σκιασμένη η πεζοπορία;

Υπάρχουν απότομες αποβολές από το μονοπάτι ή θέα;

Είναι το μονοπάτι πλακόστρωτο, γεμάτο χώμα, γρασίδι ή βραχώδες; Πόσο ευρύ?

Πόσο πιθανό θα έχουμε υπηρεσία κινητής τηλεφωνίας;

Πόσο καιρό θα μας πάρει για να επιστρέψουμε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;

Βήμα 4: Προσδιορίστε τον απαραίτητο εξοπλισμό.

Υπάρχει κάποιος ιατρικός εξοπλισμός ή φάρμακα που μπορεί να χρειαστούμε;

Χρειαζόμαστε βεντάλια ή αλλαγές ρούχων;

Θα είναι το αναπηρικό καροτσάκι, το προσαρμοστικό τζόγκερ ή το μαλακό δομημένο όχημα μεταφοράς στο μονοπάτι;

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Βήμα 5: Προσαρμόστε σχέδια εάν χρειάζεται.

Καιρός, υγεία/δύναμη/διάθεση, ποιος άλλος μπορεί να συμμετάσχει και πολλά άλλα πράγματα μπορούν να αλλάξουν – είναι σημαντικό να είστε ενήμεροι και να προσαρμόζεστε όπως χρειάζεται! Αυτό επιστρέφει πραγματικά στους στόχους της ημέρας.

Βήμα 6: Σημειώστε τι λειτούργησε ή δεν λειτούργησε.

Βήμα 7: Μην ξεχάσετε να αφήσετε τα σημάδια!

Προσαρμογές:

Πρέπει να παρέχονται κατάλληλες πληροφορίες στην αρχή κάθε διαδρομής με ένα πληροφοριακό σήμα, σχεδιασμένο για ανάγνωση σε γραφή Braille, το οποίο πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες πληροφορίες:

- ο Το μήκος της διαδρομής
- ο Το είδος της επιφάνειας της διαδρομής
- ο Τυπικό και ελάχιστο πλάτος τροχιάς
- ο Ο βαθμός δυσκολίας της διαδρομής
- ο Τυπική και μέγιστη κλίση της διαδρομής

Είναι προτεραιότητά μας να προστατεύσουμε τα παιδιά μας, επομένως για την ασφάλειά τους περιμένουμε για τις περιπτώσεις να έχουμε δύο εκπαιδευτές σε κάθε ομάδα

Για εκείνους τους ανθρώπους που είναι σε αναπηρικό καροτσάκι, θα έχουν έναν δικό τους εκπαιδευτή.

Εξοπλισμός: σακίδιο, μπουκάλι νερό, ρούχα, φακός, παιδί πρώτων βοηθειών, αντηλιακό και σπρέι, καπέλο, γυαλιά ηλίου, σνακ, φάρμακα (σε κάθε περίπτωση)
Σημειώσεις** Στο τέλος κάθε διαδρομής σημειώνουμε την περιοχή για να κάνουμε το μονοπάτι μας στη Θεσσαλία

Πρόσθετο ενσυνείδητο υλικό: Εξάσκηση 4 αισθήσεων

Η εστίαση στις αισθήσεις μας μας καλεί να δώσουμε προσοχή στην παρούσα στιγμή αποσυνδεδεμένοι από τον αυτόματο πιλότο.

Ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να:

Παρατηρήστε τέσσερα πράγματα που μπορείτε να νιώσετε. Συντονιστείτε στην αίσθηση της αφής σας. Παρατηρήστε και περιγράψτε την υφή τεσσάρων πραγμάτων που μπορείτε να αγγίξετε.

Παρατηρήστε τρία πράγματα που μπορείτε να ακούσετε. Ακούστε προσεκτικά.

Παρατηρήστε και ονομάστε τρεις ήχους που ακούτε στο περιβάλλον σας.

Παρατηρήστε δύο πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε. Παρατηρήστε και ονομάστε δύο μυρωδιές που αναγνωρίζετε.

(αν είναι δυνατόν) Προσέξτε ένα πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε. Εστιάστε και ονομάστε ένα πράγμα που μπορείτε να δοκιμάσετε αυτή τη στιγμή. Μπορείτε να πιείτε μια γουλιά ή να δαγκώσετε κάτι ή απλά να παρατηρήσετε την τρέχουσα γεύση στο στόμα σας.

Πώς νιώθει τώρα? Νιώθετε περισσότερο συνδεδεμένοι με το περιβάλλον σας και την παρούσα στιγμή;

Ιδέες για χειροτεχνίες εφημερίδων

Διάρκεια δραστηριότητας: 45-50 λεπτά

Μέθοδοι: Ενεργή συμμετοχή, δημιουργικότητα, χειροτεχνίες και χόμπι.

Αριθμός συμμετεχόντων: 6-10

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης

Να βελτιώσει τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες καλλιτεχνικής σκέψης

Για να αυξηθεί η δυναμική της ομάδας ποσοτικά

Προέλευση έμπνευσης: Τέχνες και χειροτεχνίες

Βήματα υλοποίησης:

Για να φτιάξετε άμεσα τριαντάφυλλα εφημερίδων, πρέπει απλώς να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα:

Βήμα 1: Πάρτε το κυκλικό κομμάτι χαρτί και σχεδιάστε ένα σπειροειδές σχήμα πάνω του. Δεν χρειάζεται να είστε πολύ ακριβείς, καθώς αυτό θα δώσει στο τριαντάφυλλό σας μια πιο τυχαία εμφάνιση.

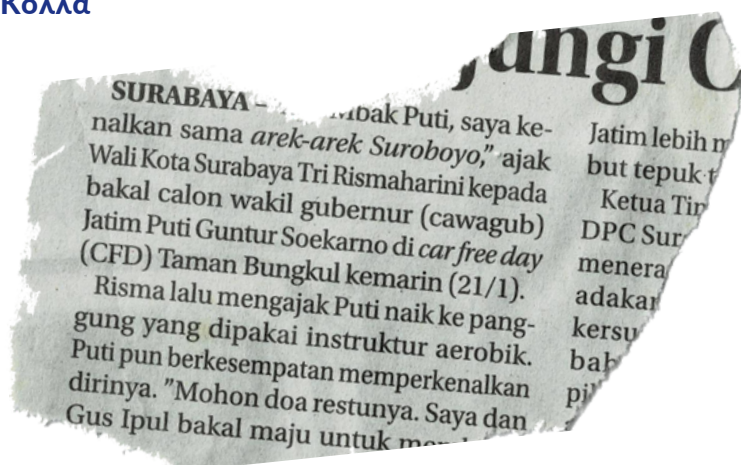
Βήμα 2: Ξεκινώντας από την εξωτερική άκρη, αρχίστε να κόβετε τη σπείρα, μέχρι να φτάσετε στο κέντρο του χαρτιού και να μείνετε με ένα μικρό στρογγυλό κομμάτι στη μέση. Θα πρέπει τώρα να έχετε μια μακριά σπειροειδή λωρίδα.

Βήμα 3: Ξεκινήστε από την εξωτερική άκρη και αρχίστε να κυλάτε σε όλο το μήκος της σπείρας. Φροντίστε να το τυλίγετε σφιχτά.

Βήμα 4: Όταν τα έχετε τυλίξει όλα, κολλήστε το τελευταίο κυκλικό κομμάτι στη βάση του ρολού σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρυθμίσει τη στεγανότητα των ρολών πριν το κάνετε αυτό. κολλήστε το κάτω μέρος του ρολού.

Βήμα 5: Όταν αφήσετε το τριαντάφυλλο, τα πέταλα θα ανοίξουν, το κολλημένο μέρος είναι το κάτω μέρος του λουλουδιού. Κολλήστε το σε ό,τι σας αρέσει – ένα ξυλάκι παγωτού, ένα ξερό κλωνάρι, ξύλινα σουβλάκια κ.λπ. – για να του δώσετε λίγη λουλουδάτη γεύση.

Απαιτήσεις: Τραπέζια, για να τα δουλέψετε, Τετράγωνα κομμάτια χαρτιού, Ψαλίδι, Μολύβι/στυλό, Κόλλα



ΟΙ ΜΑΣΚΕΣ

Διάρκεια δραστηριότητας: 2 ώρες

Μέθοδοι: ενεργή συμμετοχή, δημιουργικότητα, χειροτεχνίες και χόμπι.

Αριθμός συμμετεχόντων: 6-10

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης

Να βελτιώσει τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες καλλιτεχνικής σκέψης

Για να αυξηθεί η δυναμική της ομάδας posotone

Προέλευση έμπνευσης: Art Uncut

Βήματα υλοποίησης:

Βήμα 1: Διαμορφώστε τη μάσκα σας

Χρησιμοποιήστε σωλήνα PVC διαμέτρου 4" κομμένο στη μέση κατά μήκος ή φτιάξτε τη μάσκα καμπυλώνοντας τον γεμιστήρα σε ημικύκλιο και κολλώντας τον με ταινία. Σπρώξτε την εφημερίδα με βάτες στο πίσω μέρος για να δημιουργήσετε μια πιο σταθερή φόρμα. Τοποθετήστε το σε μια πλαστική σακούλα για να μην κολλήσει ο πηλός στη μορφή της μάσκας. Αφήστε στην άκρη για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα. Κόψτε μια πλάκα από μπλοκ πηλού και τοποθετήστε σε καμβά και χρησιμοποιήστε το κιτ κύλισης.

Χρησιμοποιήστε τα πηλάκια $\frac{1}{4}$ " με το κιτ για να απλώσετε τον πηλό. Εάν το κιτ δεν είναι διαθέσιμο, χρησιμοποιήστε ξύλινα μπαστούνια βαφής και πλάστη. Φροντίστε να χρησιμοποιείτε πάντα τα πηλάκια με τον πλάστη. Πιέστε τη δαντέλα ή την υφή σε πηλό κυλώντας την καρφίτσα πάνω από τον πηλό χρησιμοποιώντας ακόμα τις πηλάκια. Κάνετε αυτό πριν κόψετε το σχήμα. Κόψτε το επιθυμητό σχήμα με σουβλάκι και τοποθετήστε το σε φόρμα μάσκας.

Βήμα 2: Προσθέστε λεπτομέρειες και δυνατότητες στη μάσκα σας

Αν θέλετε, κόψτε τις τρύπες των ματιών και το στόμα. Προσθέστε άλλα χαρακτηριστικά κυλώντας τον πηλό σε φίδι και ξύνοντας γραμμές και στα δύο κομμάτια που πρόκειται να ενωθούν.

Κάντε μια ολίσθηση για να κολλήσετε τα κομμάτια προσθέτοντας μια μικρή ποσότητα νερού στον πηλό και βουρτσίζοντας το και στα δύο κομμάτια που θα ενωθούν. Πιέστε απαλά τα κομμάτια μεταξύ τους για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κολλήσει μεταξύ τους.

Βήμα 3: Κάντε τρύπες εάν θέλετε να κρεμάσετε τη μάσκα σας

Χρησιμοποιήστε ένα καλαμάκι για να ανοίξετε τρύπες στα πλαϊνά για να κρεμάσετε τη μάσκα με ένα σύρμα. Αφήστε τη μάσκα να στεγνώσει αργά όλη τη νύχτα με μια πλαστική σακούλα τοποθετημένη χαλαρά από πάνω της. Όσο πιο περίπλοκη και παχιά είναι η μάσκα, τόσο πιο αργά θα πρέπει να την αφήσετε να στεγνώσει για να αποφύγετε ρωγμές και στρέβλωση.

Βήμα 4: Ζωγραφίστε τη μάσκα σας

Μόλις στεγνώσει, είναι ώρα να βάψετε τη μάσκα σας. Βάψτε με ακρυλικό χρώμα, πούδρα μεταλλικές σκόνες ή χρώματα μαρμαρυγίας για όμορφο φινιρίσμα!

Απαιτήσεις: Τραπέζια, για να τα δουλέψετε, Πηλός, Χρώματα για να βάψετε τις φιγούρες, Πήλινο σετ ρολού, Ξύλινο σουβλάκι για κοπή πηλού, Υφή για πηλό όπως προκατασκευασμένα σφραγίδες από πηλό, σφραγίδες από καουτσούκ, κουμπιά, δαντέλες ή οτιδήποτε μπορεί να πατηθεί στον πηλό, Κομμάτι καμβά ή ύφασμα για κύλιση μάσκας στο παλιό περιοδικό, κολλητική ταινία και χαρτί εφημερίδων για να σχηματιστεί η μάσκα ή χρησιμοποιήστε σωλήνα PVC 4" κομμένο στη μέση κατά μήκος 10" μήκους, Πλαστική σακούλα για να καλύψει τη μορφή μάσκας. Σύρμα κομμένο για να κόψετε πηλό (χρησιμοποιήστε ένα κομμάτι πετονιάς ή σύρμα κοσμήματος), Μικρό φλιτζάνι νερό με μικρή βούρτσα Ακρυλικό πόνο

ΤΙΡΙΤΟΜΠΑ

Διάρκεια δραστηριότητας: 45-50 λεπτά /ανά ημέρα

Μέθοδοι: Ομαδική εργασία, κριτική και στρατηγική σκέψη,

Αριθμός συμμετεχόντων: 20

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να διευρύνει την αυτογνωσία

Να αναπτύξουν τη φαντασία

Να σκέφτεσαι ανεξάρτητα

Να δουλεύουμε συνεργατικά

Να βελτιώσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες

Για να εκφράσετε μια υγιή απελευθέρωση συναισθημάτων

Να οικοδομήσουμε την κοινωνική συνείδηση

Προέλευση έμπνευσης: Θεατρικό παιχνίδι και μουσείο κούκλας στη Λάρισα

Βήματα υλοποίησης:

Βήμα 1: Μάθετε την ιστορία των κούκλων

Βήμα 2: Παρατήρηση / επεξεργασία χαρακτηριστικών των κούκλων (ρούχα, πρόσωπο, κ.λπ.)

Βήμα 3: Ασκηθείτε πώς να κρατάτε μια κούκλα; (δεν είναι τόσο εύκολο)

Βήμα 4: Βρείτε ένα σενάριο

Βήμα 5: Διαβάστε την ιστορία (ξανά και ξανά)

Βήμα 6: Διαχωρισμός ρόλων (ανάλογα με τα φυσικά χαρακτηριστικά των ατόμων)

7. Πρόβες

8. Απόδοση

9. Έτοιμοι για την παράσταση.

Απαιτήσεις: Σενάριο, σκηνικό, σκηνικά, ρούχα, κούκλες

Πρόσθετο υλικό: ενσυνείδητος προβληματισμός

"Πώς αισθανθήκατε?"

"Έχετε βιώσει σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα ή σκέψεις που θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας;"

«Πες μου περισσότερα για το τι εννοούσες...»

ΗΛΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Διάρκεια δραστηριότητας: 45-50 λεπτά

Μέθοδοι: Κοινωνική ένταξη, ευκαιρία συμμετοχής, επικοινωνιακές δεξιότητες, ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων

Αριθμός συμμετεχόντων: Ρυθμιζόμενο

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων

Για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και τη διαμόρφωση

Να βελτιώσουν τις δεξιότητες στρατηγικής σκέψης

Για τη βελτίωση των γνωστικών δεξιοτήτων

Να αναπτύξει την αίσθηση του ανήκειν σε μια ομάδα

Να αναπτύξουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας

Προέλευση έμπνευσης: Φορητό Πλανητάριο, Αστρονομία

Βήματα υλοποίησης:

Κάνοντας τον Ήλιο και το Αέριο Γίγαντες

Βήμα 1: Βρείτε ένα κουτί από χαρτόνι. Οι πλανήτες στο ηλιακό σας σύστημα το μοντέλο θα κρέμεται μέσα σε αυτό το κουτί. Θα χρειαστεί να χωρέσετε εννέα πλανήτες συν τον ήλιο σε αυτό.

Βήμα 2: Βάψτε το κουτί μαύρο. Καλύψτε το εσωτερικό του κουτιού με μαύρο ακρυλικό χρώμα, μαζί με τις κοντές εξωτερικές πλευρές. Αφήστε το κουτί στην άκρη στην εφημερίδα για να στεγνώσει

Για πιο ομοιόμορφο φόντο, χαράξτε το πλαίσιο σε μαύρο χαρτί. Κόψτε το ορθογώνιο χαρτί και κολλήστε το στη βάση του κουτιού.

Βήμα 3: Συγκεντρώστε πέντε μπάλες πολυστυρενίου. Αν είναι δυνατόν, βρείτε τα σε τρία διαφορετικά μεγέθη. Πρέπει να χωρέσουν όλα στο κουτί με λίγο χώρο, αν και δεν χρειάζεται να τα στριμώξουν όλα στη σειρά. Θα χρειαστείς:

Μια μεγάλη μπάλα για να κάνει τον ήλιο (μέγιστο 4" / 10 cm διάμετρος)

Δύο μεσαίες μπάλες για τη δημιουργία του Δία και του Κρόνου (μέγιστο 3" / 7,5 cm)

Δύο μικρές μπάλες για να φτιάξετε τον Ουρανό και τον Ποσειδώνα (μέγιστο 2" / 5 cm)

Βήμα 4: Επιλέξτε τα χρώματα σας. Το ακρυλικό χρώμα είναι η καλύτερη επιλογή σας, καθώς κάποια άλλα χρώματα μπορούν να διαλύσουν το πολυστυρένιο. Επιλέξτε μια ποικιλία χρωμάτων για να βάψετε τους πλανήτες σας, όπως πορτοκαλί ή χρυσό, κίτρινο, κόκκινο, λευκό και σκούρο μπλε.

Ένα πινέλο με στένσιλ ή άλλη βούρτσα με κοντές τρίχες θα σας βοηθήσει να κολλήσετε το χρώμα στις γωνίες και τις σχισμές της μπάλας πολυστυρενίου σας. Ίσως χρειαστεί να αφήσετε το πρώτο χέρι να στεγνώσει και να χρησιμοποιήσετε ένα μεγαλύτερο πινέλο για να το βάψετε για ομοιόμορφο χρώμα.

Εάν η μπογιά δεν κολλάει καθόλου, καλύψτε τη μπάλα με ένα λεπτό στρώμα τσουρεκιού, αφήστε τη να στεγνώσει και βάψτε από πάνω.

Βήμα 5: Ζωγραφίστε τον ήλιο. Κολλήστε ένα μακρύ σουβλάκι στη μεγαλύτερη μπάλα από πολυστυρένιο για να το κρατήσετε στη θέση του. Βάψτε όλη την επιφάνεια με χρυσό, κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα για να κάνετε τον ήλιο. Τοποθετήστε το σουβλάκι σε μια ψηλή κανάτα ή κολλήστε την άκρη σε ένα μπλοκ πολυστυρενίου και αφήστε τη μπάλα να στεγνώσει.

ΗΛΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

βήμα 6: Ζωγραφίστε τους μεγάλους πλανήτες με τον ίδιο τρόπο. Οι δύο μεσαίες μπάλες είναι οι δύο μεγαλύτεροι πλανήτες, ο Δίας και ο Κρόνος. Αυτοί ονομάζονται γίγαντες αερίων. Καθένα από αυτά έχει διάμετρο περίπου δέκα φορές μεγαλύτερη από τη γήινη διάμετρο και αποτελείται κυρίως από ένα βαρύ στρώμα αερίου που περιβάλλει έναν βραχώδη πυρήνα.[3] Σουβλίστε τα και τοποθετήστε τα σε ένα μπλοκ πολυστυρενίου ή χωριστές κανάτες, ώστε να μην ακουμπούν οι βρεγμένες βαμμένες επιφάνειες. Τα σύννεφα του Δία σχηματίζουν ζώνες και σπειροειδείς καταιγίδες. Ζωγραφίστε αυτόν τον πλανήτη με κόκκινο, πορτοκαλί και λευκό χρώμα, στροβιλισμένα σε σχέδια. Ο Κρόνος είναι ανοιχτό κίτρινο (ένα μείγμα κίτρινου και λευκού χρώματος).

Βήμα 7: Ζωγράψτε τους γίγαντες του πάγου. Οι δύο τελευταίες μπάλες σας θα αντιπροσωπεύουν τον Ποσειδώνα και τον Ουρανό, τους μικρότερους γίγαντες αερίων ή «γίγαντες πάγου». Περίπου τέσσερις φορές το μέγεθος της Γης σε διάμετρο, αυτοί οι πλανήτες σχηματίστηκαν από μπάλες πάγου και βαριά στοιχεία. Από τότε αυτά τα υλικά έχουν μετατραπεί σε έναν ρευστό πυρήνα, που περιβάλλεται από ένα στρώμα στροβιλιζόμενου αερίου.

Βάψτε τον Ουρανό σε απαλό μπλε, φτιαγμένο με την ανάμειξη μπλε και λευκού χρώματος μαζί. Λευκά σύννεφα σχηματίζονται μερικές φορές πάνω από τη συμπαγή μπλε ατμόσφαιρα

Ο Ποσειδώνας έχει σχεδόν το ίδιο χρώμα με τον Ουρανό, αλλά φαίνεται πιο σκούρος επειδή είναι πιο μακριά και δέχεται λιγότερο φως. Βάψτε το μπλε.

Βήμα 8: Προσθέστε τους δακτυλίους του Κρόνου. Βρείτε ένα ποτήρι με άνοιγμα ίδιου μεγέθους με τη μπάλα που χρησιμοποιήσατε για να φτιάξετε τον Κρόνο. Βάλτε το ποτήρι σε χρυσό ή κίτρινο χαρτί κατασκευής και χαράξτε το γύρω του με ένα μολύβι. Για να φτιάξετε ένα σχήμα δαχτυλιδιού, βάλτε ένα μεγαλύτερο ποτήρι πάνω από τον κύκλο του μολυβιού σας και χαράξτε το επίσης γύρω από αυτό. Κόψτε αυτό το δαχτυλίδι, στη συνέχεια κολλήστε το γύρω από τον Κρόνο και αφήστε το να στεγνώσει.

Ανοίξτε την τρύπα στον Κρόνο υπό γωνία, έτσι ώστε οι δακτύλιοι να γέρνουν όταν ο πλανήτης κρέμεται κάτω. Αυτό θα φανεί καλύτερα και θα σας δώσει λίγο επιπλέον χώρο για να τακτοποιήσετε τους πλανήτες.

Για να κόψετε το δαχτυλίδι, ξεκινήστε κόβοντας τον μεγαλύτερο κύκλο. Διπλώστε τον κύκλο απαλά στη μέση χωρίς να τον τσακίσετε και μετά κόψτε τον γύρω από τον μικρότερο κύκλο.

Φτιάχνοντας τους Βραχώδεις Πλανήτες

Βήμα 1: Διαμορφώστε πέντε βραχώδεις πλανήτες από πηλό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολυμερή πηλό, πηλό ξηρό στον αέρα ή σπιτικό υποκατάστατο πολυμερούς πηλού. Τυλίξτε πέντε μικρές μπάλες (μέγιστο πλάτος 1" / 2,5 cm) χρησιμοποιώντας διάφορα χρώματα πηλού:

Ο υδράργυρος είναι ένας καφέ γκρίζος βράχος, χωρίς νέφωση. Μπορείτε να το φτιάξετε από κόκκινο ή χρυσό πηλό για ένα πιο όμορφο μοντέλο.

Φτιάξτε τη Γη από μπλε πηλό προς το παρόν.

Φτιάξτε την Αφροδίτη από ωχροκίτρινο πηλό.

Ο Πλούτωνας τεχνικά δεν είναι πλανήτης (είναι πολύ μικρός), αλλά μπορεί να εισχωρήσει ούτως ή άλλως. Φτιάξτε το από ανοιχτό καφέ πηλό, ίσως με λίγο κάρβουνο ανακατεμένο για να μιμηθεί την κηλιδωτή επιφάνειά του.

Βήμα 2: Ανοίξτε μια τρύπα σε κάθε μπάλα από πηλό. Χρησιμοποιήστε μια μεγάλη βελόνα για να τρυπήσετε κάθε βραχώδη πλανήτη μέσα από το κέντρο. Θα περάσει κλωστή μέσα από αυτήν την τρύπα αργότερα για να κρεμάσει τους πλανήτες μέσα στο κουτί σου.

ΗΛΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Βήμα 3: Αφήστε τον πηλό να στεγνώσει. Ακολουθήστε τις οδηγίες στεγνώματος στην πλήλινη συσκευασία. Ο ξηρός πηλός στον αέρα στεγνώνει μόνος του, ενώ άλλοι τύποι πολυμερούς αργίλου χρειάζονται φούρνο χαμηλής θερμοκρασίας για να σκληρυνθούν.

Βήμα 4: Χρωματίστε τη γη στη γη. Μόλις ο πηλός της Γης είναι σκληρός, βάψτε τις ηπίρους με πράσινο ακρυλικό χρώμα.

Συναρμολόγηση του Μοντέλου

Βήμα 1: Ζωγραφίστε σε αστέρια. Μόλις στεγνώσει το μαύρο χρώμα στο κουτί, χρησιμοποιήστε ένα λευκό στυλό ή ένα μικρό πινέλο για να βάψετε λευκές κουκκίδες στο εσωτερικό του κουτιού.

Βήμα 2: Περάστε τις μπάλες από πολυστυρένιο. Μόλις στεγνώσει ο ήλιος, κολλήστε ένα σουβλάκι μέχρι τη μπάλα και μετά αφαιρέστε το. Κολλήστε ένα κομμάτι διάφανης κλωστής με χάντρες στην άκρη του σουβλιού και σπρώξτε το μέσα από την ίδια τρύπα. Επαναλάβετε για κάθε μπάλα πολυστυρενίου.

Βήμα 3: Κολλήστε την κλωστή. Κρατάμε την άκρη της κλωστής και τραβάμε το σουβλάκι. Δέστε το νήμα με χάντρες δύο ή τρεις φορές και, στη συνέχεια, συνδέστε τον κόμπο στη σφαίρα από πολυστυρένιο χρησιμοποιώντας μια σταγόνα κόλλας από ένα πιστόλι θερμής κόλλας.

Βήμα 4: Περάστε με κλωστή τους πλήλιους πλανήτες. Μόλις στεγνώσουν οι πλήλιοι πλανήτες, ρίξτε τη διαυγή κλωστή μέσα από τις τρύπες που κάνατε νωρίτερα. Στερεώστε το νήμα με ένα πιστόλι θερμής κόλλας, όπως κάνατε με τους μεγαλύτερους πλανήτες.

Βήμα 5: Τακτοποιήστε τους πλανήτες στο μοντέλο. Βάλτε το κουτί στο πλάι και κρατήστε ψηλά τις κλωστές στην οροφή. Κουνήστε τη θέση των πλανητών σε διαφορετικά ύψη (πάνω/κάτω) και βάθη (εμπρός/πίσω), ώστε να τους χωρέσετε όλους στο κουτί. Οι μπάλες πρέπει να πηγαίνουν με αυτή τη σειρά: Ήλιος, Ερμής, Αφροδίτη, Γη, Άρης, Δίας, Κρόνος, Ουρανός, Ποσειδώνας, Πλούτωνας

Βήμα 6: Κρεμάστε τους πλανήτες στο κουτί. Μόλις βρείτε μια διάταξη που φαίνεται καλή και ταιριάζει στο κουτί, σημειώστε το πλαίσιο στα δέκα σημεία όπου θα κρεμάσετε τον ήλιο και τους πλανήτες. Κόψτε το κουτί σε αυτά τα σημεία με ένα κοφτερό μαχαίρι και περάστε το νήμα από το οποίο κρέμονται οι πλανήτες μέσα από κάθε τρύπα. Κολλήστε το νήμα με ισχυρή ταινία και κόψτε το επιπλέον νήμα.

Βήμα 7: Καλύψτε το επάνω μέρος του κουτιού με μαύρο χαρτί. Χαράξτε την πλευρά του κουτιού σε μαύρο χαρτί και κόψτε το ορθογώνιο. Κολλήστε το πάνω από το κουτί για να κρύψετε την ταινία. Τώρα είστε έτοιμοι να εμφανίσετε το μοντέλο του ηλιακού σας συστήματος.

Απαιτήσεις: Εννέα μπάλες από φελιζόλ διαφόρων μεγεθών, καθαριστικό ενός σωλήνα, Ξύλινα ραβδιά, Μαύρος μαρκαδόρος, Βαφή και πινέλα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΠΡΩΪΝΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Διάρκεια δραστηριότητας: Τουλάχιστον 15 λεπτά Έως 30 λεπτά

Μέθοδοι: Πρακτικές ενσυνειδητότητας, μη τυπική δραστηριότητα, συμβολή από τον συντονιστή, ανταλλαγή εμπειριών.

Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 15 Νέοι

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να κατανοήσουν τις αρχές της ενσυνειδητότητας

Να αναπτύξουν μια στάση κατανόησης και συνεργασίας

Για να βελτιώσετε μια μη επικριτική στάση σεβασμό στις δικές σας εμπειρίες αλλά και στους άλλους

Να αναπτύξει την αίσθηση της κοινότητας

Προέλευση έμπνευσης: Δραστηριότητες MBRS (Διεθνές πρωτόκολλο - Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα)

Ιστότοποι:

<https://jonkabat-zinn.com/mindfulness-in-action/>

<https://plumvillage.org/thich-nhat-hanh/>

<http://www.mindfulness.tools/>

<https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

Βήματα υλοποίησης:

1 Εισαγωγή του ορισμού της ενσυνειδητότητας και των κανόνων συμμετοχής στο Εισαγωγή πρακτικών ενσυνειδητότητας (αυτό το βήμα περιλαμβάνει τη δημιουργία της βιώσιμης επαφής για να μοιραστούν την εμπειρία τους στην ομάδα). (5 λεπτά)

1.1 Μια σύντομη περιγραφή της ιστορίας της Mindfulness (Οι συνεισφορές του Thich Nhat Hanh Jon Kabat-Zinn)

1.2 Οι κύριοι κανόνες των πρακτικών ενσυνειδητότητας στην ομάδα: πώς είναι σημαντικό το απόρρητο, προσπαθήστε να μην συγκρίνετε την εμπειρία, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε μια ικανότητα ενεργητικής ακρόασης όταν ένα άλλο άτομο μοιράζεται την εμπειρία του/του)

(από τον αριθμό δραστηριότητας 1 έως τον αριθμό 1.2 δεν είναι υποχρεωτικές, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε εάν θέλετε να δώσετε ένα πλαίσιο ιστορικού ενσυνειδητότητας)

1.2 Επίσημη πρακτική 001

1.2.1 Οι συμμετέχοντες μπορούν να αρχίσουν να κάθονται στην καρέκλα ή στο χαλάκι γιόγκα, να πάρουν μια άνετη θέση με την ευθεία πλάτη και τους ώμους πίσω σε μια άνετη όρθια στάση.

Πάρτε το αργά. Προσπαθήστε να αναπτύξετε την πρακτική σας λίγο-λίγο. Κανείς δεν σας ζητά να επιτύχετε οποιοδήποτε αποτέλεσμα, με την ενσυνείδητη προσέγγιση δεν υπάρχει: στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν στόχοι και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος.

Θυμηθείτε, μαθαίνετε μια νέα δεξιότητα που θα χρειαστεί χρόνο για να την αναπτύξετε. Μην ανησυχείτε για το αν το κάνετε σωστά. Προσπαθήστε να μην ανησυχείτε για να κάνετε τις ασκήσεις σωστά. Εστιάστε στη χρήση τους με τους τρόπους που είναι πιο χρήσιμοι για εσάς. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι χρειάζεται λίγος χρόνος για να νιώσουν άνετα κάνοντας ασκήσεις ενσυνειδητότητας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΠΡΩΪΝΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

1.2.2 Οι συμμετέχοντες μπορούν να αρχίσουν να δίνουν προσοχή την παρούσα στιγμή, εστιάζοντας στους ήχους που μπορούν να ακούσουν. Ο συντονιστής μπορεί να τους οδηγήσει να παρατηρήσουν αυτό που ακούνε χωρίς να προσπαθεί να πιάσει κάτι συγκεκριμένο, αλλά απλώς να ακολουθήσει τη ροή. Ο συντονιστής μπορεί να τους οδηγήσει να αποδεχτούν κάθε αίσθηση του σώματος, συναίσθημα και σκέψη που βιώνουν στην παρούσα στιγμή. (2 λεπτά)

1.2.3 Εξάσκηση αναπνοής 5 λεπτά (5 λεπτά)

Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει με την ακόλουθη οδηγία:

Σας προσκαλώ να εστιάσετε στην αναπνοή σας, μπορείτε να κλείσετε ευγενικά τα μάτια σας ή μπορείτε να κρατήσετε ένα απαλό βλέμμα, με τα μάτια σας μερικώς κλειστά, αλλά χωρίς να εστιάσετε σε κάτι συγκεκριμένο.

Βρείτε μια χαλαρή και άνετη θέση, με τα χέρια σας σε θέση ανάπαυσης καθώς και το στόμα και τη γλώσσα σας.

Μπορείτε να νιώσετε τον ρυθμό της αναπνοής σας με καλοσύνη. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να παρατηρήσουμε τη φυσική ροή της αναπνοής μας, επιλέγοντας το μέρος που είναι πιο άνετο. Δεν χρειάζεται να το αλλάξετε, δεν χρειάζεται να είναι μακρύ ή κοντό, όπως φαίνεται είναι τέλειο.

Θα μπορούσατε να παρατηρήσετε την αναπνοή σας στο σώμα σας, όπως στην κοιλιά, το στήθος, το λαιμό ή τα ρουθούνια σας.

Όταν τελειώνει μια αναπνοή αρχίζει μια νέα.

Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το μυαλό σας μπορεί να αρχίσει να περιπλανιέται, πηγαίνοντας κάπου αλλού. Είναι πολύ φυσικό και όταν συμβεί μπορείτε να επαναφέρετε απαλά το μυαλό σας στην παρούσα στιγμή και την αναπνοή σας

Εάν το μυαλό σας περιπλανιέται κάπου αλλού, μπορείτε ευγενικά να την επαναφέρετε στην παρούσα στιγμή, προσπαθώντας να μην κρίνετε τον εαυτό σας, απλώς παρατηρώντας τη διαδικασία. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, μπορούμε να παρατηρήσουμε τη διαδικασία. Είμαστε περισσότερο συνδεδεμένοι με ορισμένες περιοχές του σώματος από άλλες, σε διαφορετικές ώρες της ημέρας. Δώστε προσοχή στη στιγμή και στον αέρα μέσα και έξω από το σώμα σας, χρησιμοποιήστε το ως άγκυρα. Τώρα μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή μας σε μια απλή ερώτηση: Πώς είμαι;

Μπορούμε να παρατηρήσουμε τις αισθήσεις του σώματος, τα συναισθήματα και τις σκέψεις που βγαίνουν: προσπαθώντας να μην τις απωθήσουμε, αλλά απλώς παρατηρώντας τη διαδικασία.

Ακόμα κι αν δεν παρατηρήσετε τίποτα, είναι εντάξει, αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να παρατηρήσετε την παρούσα στιγμή σας όπως είναι τώρα. Σας προσκαλώ να διατηρήσετε αυτή τη διαδικασία παρατήρησης για μερικά δευτερόλεπτα ακόμα, απολαμβάνοντας την παρούσα στιγμή και βιώνοντας μια μη επικριτική στάση σχετικά με το «Πώς είμαι;»

Παρακαλώ, σας προσκαλώ απαλά να επαναφέρετε την εστίαση στην αναπνοή σας καθώς είναι πιο άνετη, παρατηρώντας τα συναισθήματα, τις αισθήσεις του σώματος και εάν βγαίνει κάποια σκέψη αυτή τη στιγμή.

Τώρα μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας αργά, διατηρώντας την εστίαση των αισθήσεων του σώματός σας και αρχίζοντας να βλέπετε γύρω σας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΠΡΩΪΝΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1.3 Δραστηριότητα βήματος αναστοχασμού

1.3.1 Ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει τον συμμετέχοντα να μοιραστεί τις εμπειρίες του, ρωτώντας τον: βιώσατε κάποιες σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα ή σκέψεις που θα θέλατε να μοιραστείτε;

Παρακαλώ, σχετικά με τις εμπειρίες σας που περιγράφονται σε 3 επίπεδα (αισθήσεις σώματος, συναισθήματα και σκέψεις), μπορείτε να μου δώσετε ένα άλλο σχόλιο; Θα ήθελα να μάθω αν υπάρχει μια ζωγραφική τέχνης ή μια τέχνη που μπορεί να είναι αντιπροσωπευτική των εμπειριών σας, κάτι που σχετίζεται με εμπειρίες που μόλις κάνατε.

.13.2 Ο συντονιστής μπορεί να λάβει υπόψη του τη χρήση αυτών των απαντήσεων για νέες δραστηριότητες που βασίζονται στην εργασία σε συναισθηματικές και σωματικές διαστάσεις μέσω της θεραπείας τέχνης.

Γενικές απαιτήσεις για πρακτικές ενσυνειδητότητας: Ο συντονιστής μπορεί να βρει ένα άνετο και ασφαλές μέρος, όπου δεν ενοχλούνται και αποσπώνται η προσοχή του, μπορεί να είναι ένα δωμάτιο ή ένα μέρος που περιβάλλεται από τη φύση.



Πρακτική διαλογισμού σχεδίασης περπατήματος

Διάρκεια λειτουργίας: Τουλάχιστον 25 λεπτά Έως 45 λεπτά

Μέθοδοι: Πρακτικές ενσυνειδητότητας, μη τυπική δραστηριότητα, συμβολή από τον συντονιστή, ανταλλαγή εμπειριών.

Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 15 Νέοι

Παιδαγωγικοί στόχοι:

- Να κατανοήσουν τις αρχές της ενσυνειδητότητας
- Να αναπτύξουν μια στάση κατανόησης και συνεργασίας
- Για να βελτιώσετε μια μη επικριτική στάση
- Για τη βελτίωση της σωματικής υγείας
- Να βελτιώσει τις δεξιότητες εστίασης και συγκέντρωσης

Προέλευση έμπνευσης: Δραστηριότητες MBRS (Διεθνές πρωτόκολλο - Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα)

Θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT)

www.befriend-yourself.com

www.mindfuldoodles.com

teach.mindfulnessexercises.com

www.innerhealthstudio.com

kimberlypoppe.com

ggia.berkeley.edu

Βήματα υλοποίησης:

02.1 Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει την πρώτη φάση αυτής της δραστηριότητας προετοιμάζοντας τον χώρο. Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει το χώρο με διαφορετικές τεχνικές ζωγραφικής. Μεταξύ των άλλων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα εξής: νερομπογιές, βάψιμο σπιτιού, ακρυλικό χρώμα.

Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει το κουτί με διάφορα έγχρωμα υλικά. Μπορούν να επιλέξουν να βάλουν χαρτί στο πάτωμα και τα κουτιά εκεί.

Προτάσεις σχετικά με την τοποθεσία:

Θα πρέπει να είναι ένα σχετικά γαλήνιο μέρος, όταν είναι δυνατό να ακούσετε τη σιωπή και τους ήχους της φύσης. όπου δεν θα σας ενοχλούν Η λωρίδα δεν χρειάζεται να είναι πολύ μεγάλη, καθώς ο στόχος δεν είναι να φτάσετε σε έναν συγκεκριμένο προορισμό, απλώς να εξασκηθείτε σε μια πολύ σκόπιμη μορφή περπατήματος όπου συνήθως επαναλαμβάνετε τα βήματά σας.

Μόλις αυτός ο χώρος, μπορεί να είναι εσωτερικός ή εξωτερικός επίσης, μπορούν να προσκαλέσουν όλους τους συμμετέχοντες να καθίσουν και να ακούσουν τις οδηγίες του συντονιστή.

Ο συμμετέχων μπορεί να έχει έναν μεμονωμένο συντονιστή ή ένα άτομο που μπορεί να βοηθήσει όλους (εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων και το επίπεδο αναπηρίας

Πρακτική διαλογισμού σχεδίασης

2.2 Επίσημη εξάσκηση στην αναπνοή (5 λεπτά)

Ο συντονιστής μπορεί να οδηγήσει την επίσημη πρακτική.

2.3 Πρακτική βάδισης στη θεραπεία τέχνης (10 λεπτά)

3.1 Ο συντονιστής μπορεί να ηγηθεί αυτής της πρακτικής καλώντας τους συμμετέχοντες να δώσουν προσοχή γύρω τους (τους ήχους).

3.1 Το πρώτο μέρος είναι μια πρακτική ενσυνειδητότητας με τα πόδια. Οι συμμετέχοντες μπορούν να περπατήσουν μέχρι τα χρωματικά κουτιά, να βάλουν μέσα τα πόδια τους και να περπατήσουν πίσω.

Μόλις οι συμμετέχοντες βάλουν τα πόδια τους στα έγχρωμα υλικά, ο συντονιστής μπορεί να αρχίσει να οδηγεί την πρακτική διαλογισμού βάδισης με τη φωνή του/του (μπορεί να είναι συνολικά 10 - 15 βήματα). Συγκεκριμένα εδώ υπάρχει ένας οδηγός ως παράδειγμα:

«Εδώ είμαστε και σας προσκαλώ ευγενικά να ξεκινήσετε να περπατάτε. Μπορείτε να επιλέξετε την ταχύτητα που προτιμάτε, προτείνουμε αργή ταχύτητα για να είστε ενήμεροι για κάθε δευτερόλεπτο της δράσης.

Ο διαλογισμός περπατήματος υποστηρίζει την αποσύνδεση από την αυτόματη πιλοτική εστίαση σε μια ενέργεια που χρησιμοποιούμε για να κάνουμε κανονικά και αυτόματα. Το να δίνεις προσοχή αυτή τη στιγμή σημαίνει να παρατηρείς κάθε δευτερόλεπτο αυτής της ενέργειας: το άναμμα του ενός ποδιού, η κίνηση του ποδιού, το πόδι στο πάτωμα, κάθε μέρος του ποδιού, πρώτα η φτέρνα, τα βάρη του σώματος προς τα εμπρός πόδι, τα δάχτυλα αυτού του ποδιού παραμένουν σε επαφή με το πάτωμα ή το έδαφος και πώς παρουσιάζει έναν συνεχή κύκλο.

Μπορείτε να παρατηρήσετε τη διαδικασία ενώ έχετε διαφορετικά υλικά στα πόδια σας. Μπορείτε να αισθανθείτε πολλές αισθήσεις σώματος, κρύο, ζέστη, πόνο κάπου, κλπ...

Εάν το μυαλό σας αρχίσει να αναρωτιέται, είναι κάτι φυσικό, μπορείτε ευγενικά να επιστρέψετε με το μυαλό σας στον διαλογισμό περπατήματος, παρατηρώντας κάθε στιγμή της δράσης σας με έμφαση στο πώς το μέρος του σώματός σας κινείται στο επόμενο βήμα.

Παρατηρώντας το πίσω φαγητό εντελώς από το έδαφος, καθώς αιωρείται προς τα εμπρός και χαμηλώνει.

Δραστηριότητα σχεδίασης χεριών - εναλλακτική πρακτική

Λαμβάνοντας υπόψη τη συγκεκριμένη ομάδα στόχο, είναι δυνατή η υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας με τα χέρια.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να βάλουν τα χέρια τους στα κουτιά και να δημιουργήσουν τα σχήματα των χεριών τους σε λευκό χαρτί, με συνείδηση.

2.4 Βήμα αντανάκλασης

Ο συντονιστής μπορεί να ηγηθεί της έρευνας:

«Θα ήθελε κάποιος να αρχίσει να μοιράζεται την εμπειρία του/της;

Τι ένιωσε;» Κάποια αίσθηση σώματος, συναισθήματα και σκέψεις;

Μπορείτε να επαναλάβετε τη δραστηριότητα και να αλλάξετε το χρωματικό υλικό για τους συμμετέχοντες.

Απαιτήσεις: Ο συντονιστής μπορεί να βρει ένα άνετο και ασφαλές μέρος, όπου δεν ενοχλούνται και αποσπώνται η προσοχή τους, μπορεί να είναι ένα δωμάτιο ή ένα μέρος που περιβάλλεται από τη φύση.

Βρείτε τρόπους μέσω της τέχνης για να εκφράσετε συναισθήματα, να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας και τους άλλους

Διάρκεια δραστηριότητας: τουλάχιστον 1 ώρα έως 1:30 ώρα

Μέθοδοι: Πρακτικές ενσυνειδητότητας, μη τυπική δραστηριότητα, συμβολή από τον συντονιστή, ανταλλαγή εμπειριών.

Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 15 Νέοι

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Να βελτιώσουν τις δεξιότητες αυτογνωσίας

Να αυξηθεί η συνειδητοποίηση των ατομικών και ομαδικών διαστάσεων

Να βελτιώσει τις δεξιότητες ενσυναίσθησης

Να αποκτήσετε νέες συνήθειες με μη επικριτική στάση

Προέλευση έμπνευσης: MBSR,

<https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>

<https://study.com/academy/lesson/art-activities-for-blind-students.html>

<https://www.macularsociety.org/professionals/teaching-resources/teaching-art/>

<https://www.perkins.org/touch-explore-creat>

Βήματα υλοποίησης:

Εισαγωγή και επεξήγηση της δραστηριότητας 5 λεπτά

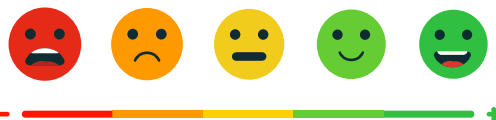
Κυκλώστε ονόματα με έναν καλλιτέχνη 5 λεπτά

Από 5 έως 25 λεπτά ανάλογα με την ομάδα

Αναστοχασμός δραστηριότητας: 5-15 λεπτά

Έργο τέχνης: 10-20 λεπτά

Συμπέρασμα 5 - 15 λεπτά



3.1 Εισαγωγή και επεξήγηση της δραστηριότητας

Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει το χώρο και να υποστηρίξει τον συμμετέχοντα που θα καλωσοριστεί

3.2 Θραυστήρες πάγου:

Κυκλώστε ονόματα με έναν καλλιτέχνη.

Οι συντονιστές μπορούν να προσκαλέσουν όλους τους συμμετέχοντες να συστηθούν με έναν καλλιτέχνη που αναφέρεται στην τρέχουσα διάθεσή τους, όπως ένα παράδειγμα «Πώς είσαι αυτή τη στιγμή; Ποια είναι τα συναισθήματα που βιώνεις;»

Μπορείτε να αφιερώσετε μερικά δευτερόλεπτα για να το σκεφτείτε, ένας καλλιτέχνης που μπορεί να είναι ο εκπρόσωπος της πραγματικής σας κατάστασης.

«Μπορείτε να απαντήσετε στην ερώτηση «Πώς είμαι» με το όνομα ενός καλλιτέχνη (μπορεί να είναι ζωγράφος, φωτογράφος κ.λπ..)

Βρείτε τρόπους μέσω της τέχνης για να εκφράσετε συναισθήματα, να έρθετε σε επαφή με τον εαυτό σας και τους άλλους

3.3 Επίσημη πρακτική: (5 λεπτά)

Η πρακτική πρέπει να καθίσει μπροστά από μια άλλη.

Προκειμένου να επικεντρωθεί στην παρούσα δραστηριότητα, αφήνοντας τις ανησυχίες σχετικά με το παρελθόν και το μέλλον να φύγουν, ο συντονιστής μπορεί να οδηγήσει μια επίσημη σύντομη εξάσκηση στην αναπνοή (5 λεπτά).

3.4 Ροπή ανάκλασης 5-15 λεπτά

Ο συντονιστής μπορεί να κάνει στους συμμετέχοντες την ίδια ερώτηση που είχε κάνει στο παρελθόν:

κυκλώστε ονόματα με έναν καλλιτέχνη (σχετικά με την τρέχουσα συναισθηματική κατάσταση)

3.5 Έργο τέχνης: 10-20 λεπτά

3.5.1 Ο συντονιστής μπορεί να εισαγάγει την καλλιτεχνική δραστηριότητα: 2 άτομα θα είναι το ένα μπροστά στο άλλο, έχουν ένα μεγάλο λευκό φύλλο (μπορούν επίσης να έχουν διαφορετικά υλικά και οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ποιο θέλουν να χρησιμοποιήσουν). Μπορούν επίσης να επιλέξουν το είδος μολυβιού που θέλουν.

3.5.2 Παρακαλώ, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ζωγραφιά ή να "ζωγραφίσετε τη γραμμή των συναισθημάτων σας": πάρτε το μολύβι που προτιμάτε και μπορείτε να σχεδιάσετε όσες γραμμές θέλετε προσέχοντας την κίνηση του χεριού σας στο χαρτί, την ένταση του μολυβιού και τα συναισθήματα της παρούσας στιγμής. Ταυτόχρονα μπορείτε να παρατηρήσετε την κίνηση των χεριών των συνομηλίκων σας, που περιλαμβάνει τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα του άλλου κοντά σας που μπορείτε να νιώσετε, χωρίς να λέτε τι είναι από εσάς και τι είναι από το δεύτερο άτομο.

3.6 Τελική στιγμή ανάκλασης 5- 15 λεπτά

Για να εφαρμόσετε αυτό το βήμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μερικές από τις παρακάτω προτάσεις:

Πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή;

Μπορείτε να παρατηρήσετε κάτι νέο σε σύγκριση με την αρχή αυτής της δραστηριότητας; κάποιες αισθήσεις, συναισθήματα ή σκέψεις στο σώμα;

Πώς βιώσατε την καλλιτεχνική δραστηριότητα;

Έχετε καταλάβει κάτι νέο που σχετίζεται με τη συναισθηματική σας κατάσταση;

Πώς ήταν η διαδικασία της προσπάθειας να νιώσεις το συναίσθημα ενός άλλου ανθρώπου;

Πώς ήταν η συνειδητή διαδικασία για να μάθετε ότι ένα άλλο άτομο προσπάθησε να νιώσει τα συναισθήματά σας;

Δραστηριότητα τέχνης με πέντε δάχτυλα για τη μείωση του άγχους

Διάρκεια δραστηριότητας: από 60 λεπτά έως 1:45 λεπτά

Μέθοδοι: Πρακτικές ενσυνειδητότητας, μη τυπική δραστηριότητα, συμβολή από τον συντονιστή, ανταλλαγή εμπειριών.

Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 15 Νέοι

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για μείωση του άγχους

Να βελτιώσουν τις δεξιότητες αυτογνωσίας

Για να έχετε πιο καθαρό μυαλό

Να καταλάβω τις προσωπικές και συναισθηματικές ανάγκες

Προέλευση έμπνευσης: MBSR,

Freepress.com

Www.wonderbaby.or

μάνταλα για προβλήματα όρασης

<https://health.clevelandclinic.org/five-finger-breathing/>

Βήματα υλοποίησης:

Εισαγωγή και επεξήγηση της δραστηριότητας 5 λεπτά

Επίσημη πρακτική Αναπνοή με Πέντε Δάχτυλα 5 λεπτά + καθημερινή πρακτική συμβουλεύει 5 λεπτά

Mandala ArtWork + στιγμή προβληματισμού 40 λεπτά (εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων)

Τα οφέλη αυτής της πρακτικής και πώς λειτουργεί 5 λεπτά

4.1 Εισαγωγή και επεξήγηση της δραστηριότητας 5 λεπτά

Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει τον χώρο με πολλά υλικά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες για να ζωγραφίσουν.

4.2 Επίσημη πρακτική αναπνοή με πέντε δάχτυλα

Ο διαμεσολαβητής μπορεί τώρα να κάνει μια εισαγωγή της επίσημης πρακτικής ενσυνειδητότητας, εξηγώντας ότι μπορεί να είναι χρήσιμη κάθε φορά που ένα άτομο αισθάνεται άγχος και είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για να ηρεμήσει τα συναισθήματα, τις αισθήσεις του σώματος και τις σκέψεις επίσης.

Το όνομα αυτής της πρακτικής είναι Πέντε Δάχτυλα Αναπνοή. Ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει τους συμμετέχοντες να πειραματιστούν: «μπορείτε να κρατάτε ευγενικά το χέρι σας μπροστά σας και με το άλλο χέρι να κόβετε τα δάχτυλά σας. Ήπια, μπορείτε να εισπνεύσετε στο δρόμο προς τα πάνω και να εκπνεύσετε όταν κατεβαίνετε. Μπορείτε να επαναλάβετε με το αντίθετο χέρι.»

Ο συντονιστής μπορεί να διευθύνει αυτή τη δραστηριότητα με τα ακόλουθα:

«Θα θέλατε να μοιραστείτε κάτι που παρατηρείτε πριν και μετά την ενσυνείδητη πρακτική»;

«Μπορώ να ρωτήσω αν υπάρχει κάποια αίσθηση σώματος που θα θέλατε να μοιραστείτε σχετικά με τα χέρια σας;»

Δραστηριότητα τέχνης με πέντε δάχτυλα για τη μείωση του άγχους

4.3 Mandata ArtWork

4.3.1 Οι συντονιστές χρησιμοποιούν ένα βιβλίο μάνταλα (επίσης το βιβλίο μάνταλα για προβλήματα όρασης). Ο συμμετέχων μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε διαθέσιμο υλικό.

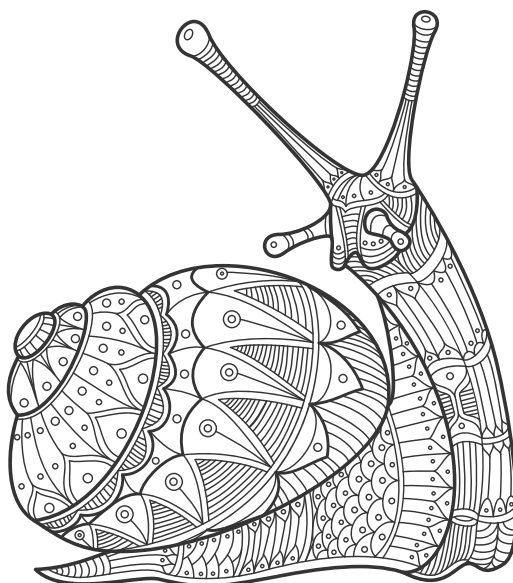
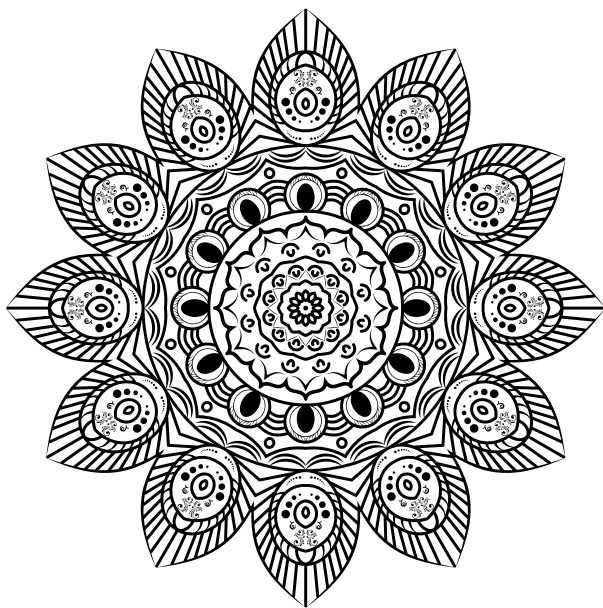
4.3.2 Στιγμή προβληματισμού: Υπάρχουν σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα ή σκέψεις που θα θέλατε να μοιραστείτε;

Δεν υπάρχει τίποτα λάθος, όλα είναι σωστά και μπορούμε να τα δεχθούμε όλα.

4.6 Τα οφέλη αυτής της πρακτικής και πώς λειτουργεί

Απαιτήσεις:

Μάνταλα, μάνταλα για προβλήματα όρασης



Mindful Colors - Ήχοι - Συναισθήματα

Διάρκεια Tivity: από 60 λεπτά έως 1:45 λεπτά

Μέθοδοι: μεθοδολογία τέχνης, πρακτικές ενσυνειδητότητας, μη τυπική δραστηριότητα, συμβολή από τον συντονιστή, ανταλλαγή εμπειριών.

Αριθμός συμμετεχόντων: Έως 15 Νέοι

Παιδαγωγικοί στόχοι:

Για τη βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Να αυξήσει την ικανότητα στους άλλους και στον εαυτό του με καλοσύνη, αποδοχή και συμπόνια

Για να βελτιώσετε μια μη επικριτική στάση

Για να είμαστε πιο ήρεμοι, ευελιξία

Προέλευση έμπνευσης: MBSR,

www.fastcompany.com

www.mindful.org

mashable.com

5.1 Δραστηριότητα θραύσης πάγου

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συστήσουν τον εαυτό τους με έναν ήχο που εκφράζει τα χαλαρά και ήρεμα συναισθήματά τους και έναν ήχο που παραπέμπει σε συναισθήματα θλίψης/θυμού.

5.2 Εισήχθη για πρώτη φορά ενσυνείδητη δραστηριότητα

5.2.1 Μια σύντομη συνεδρία με επίγνωση βασισμένη στον εξωτερικό ήχο και στους εσωτερικούς ήχους (καρδιά, αναπνοή κ.λπ..)

5.2.2 Ροπή ανάκλασης 10 λεπτά

5.3 Αισθήσεις και συναισθήματα του σώματος

Εξήγηση δραστηριότητας, εξάσκηση και στιγμή προβληματισμού

Ο συντονιστής μπορεί να εισαγάγει το θέμα με κάποια απλή εξήγηση σχετικά με το πώς συνδέονται τα συναισθήματα, το σώμα και το μυαλό μας.

Μεταξύ των άλλων μελετών μπορούμε να αναφέρουμε την εξής:

«Έχουν συναισθήματα τα μέρη του σώματος;

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται συναισθήματα σε ορισμένα μέρη του σώματός τους – άγχος στο λαιμό ή άγχος στο στομάχι τους, ίσως ευτυχία στο στήθος τους. Όπως μπορείτε να δείτε στον παρακάτω χάρτη, ο «θυμός» είναι ένα μεθυστικό συναίσθημα, ενώ η «αγάπη» και η «ευτυχία» γίνονται αισθητά παντού. Αισθήματα όπως η «λύπη» και η «κατάθλιψη», ωστόσο, βιώνονται ως σχετική απενεργοποίηση των αισθήσεων, σε σύγκριση με τις φυσιολογικές καταστάσεις.

Είναι όλο μέρος του συναρπαστικού νέου Body Atlas, που δημιουργήθηκε από έρευνα που διεξήχθη από Φινλανδούς επιστήμονες, ο οποίος δείχνει έναν θερμικό χάρτη για το πού στο σώμα μας μπορούμε να περιμένουμε διαφορετικά συναισθήματα να εκδηλωθούν περισσότερο».

Mindful Colors - Ήχοι - Συναισθήματα

1. Ανησυχία ή κάψιμο; Ένταση, σφίξιμο ή ζέστη; Ίσως ένα λάκκο στο στομάχι σας ή ένα βουητό ή δόνηση; Απλώς νιώστε το και γίνετε περίεργοι. Τι είναι πιο κυρίαρχο αυτή τη στιγμή;
2. Παρατηρήστε πού βρίσκεται η αίσθηση στο σώμα σας. Είναι περισσότερο στη δεξιά ή στην αριστερή πλευρά; Είναι περισσότερο μπροστά, στη μέση ή στο πίσω μέρος του σώματός σας; Πού το νιώθεις πιο έντονα;
3. Εξερευνήστε τι άλλο μπορείτε να νιώσετε στο σώμα σας αυτή τη στιγμή. Εάν η αίσθηση είναι ακόμα εκεί, δείτε αν μπορείτε να περιεργαστείτε και να παρατηρήσετε τι άλλο υπάρχει επίσης. Υπάρχουν άλλες αισθήσεις που νιώθετε; Τι συμβαίνει όταν σας περιεργάζονται αυτά; Αλλάζουν; Τι συμβαίνει όταν αναρωτιέσαι πραγματικά πώς νιώθουν;
4. Απλώς ακολουθήστε αυτή τη διαδικασία τα επόμενα δύο λεπτά. Δείτε τι είναι το πιο κυρίαρχο στην εμπειρία σας. Ποιες είναι οι αισθήσεις; Μην προσπαθήσετε να κάνετε τίποτα για αυτούς. Απλώς παρατηρήστε τα. Αλλάζουν όταν τα παρατηρείς; Τι συμβαίνει όταν φέρετε μια πραγματικά σταθερή στάση περιέργειας;
5. Συχνά είναι χρήσιμο να ελέγχετε τη στάση σας, για να δείτε εάν είστε πραγματικά περίεργοι ή προσπαθείτε να είστε περίεργοι. Θεωρώ ότι είναι χρήσιμο να ελέγξω απλώς αν το μυαλό μου πάει χμμ. Τι συμβαίνει στο σώμα μου αυτή τη στιγμή; σε σύγκριση με την προσπάθεια να αναγκάσω τον εαυτό μου να είμαι περίεργος. Έτσι, είτε είναι δυνατά είτε απλώς ένα χμμ, μπορείτε να ελέγχετε από καιρό σε καιρό για να δείτε αν το μυαλό σας είναι πραγματικά περίεργο ή αν προσπαθεί να είναι περίεργο ή να σκέφτεται πάρα πολύ.
6. Εάν παρατηρήσετε ότι προσπαθείτε ή σκέφτεστε, μπορείτε απλά να περιεργαστείτε για αυτό. Χμμ. Υπάρχει μια σκέψη. Χμμ. Πώς νιώθω η προσπάθεια στο σώμα μου; Απλώς συνεχίστε αυτή την παρατήρηση για τα επόμενα δύο λεπτά. Και καθώς εξασκείτε, όποιο κι αν είναι το προκλητικό συναίσθημα, απλά γίνετε περίεργοι. Που το νιώθω; Αλλάζουν οι αισθήσεις με την πάροδο του χρόνου; Πού νιώθω πιο έντονα στο σώμα μου;

Καθώς τελειώσαμε, ελπίζω αυτή η σύντομη άσκηση να σας βοήθησε να πάρετε μια γεύση περιέργειας ως ένας τρόπος να υποστηρίξετε τη φυσική σας ικανότητα να γνωρίζετε τι συμβαίνει στο σώμα σας αυτή τη στιγμή. Ακόμη και με προκλητικά συναισθήματα, μπορούμε να φέρουμε αυτή τη στάση καλοσύνης και περιέργειας στην εμπειρία μας, από στιγμή σε στιγμή. Τι νιώθω; Που το νιώθω; Πώς είναι η αίσθηση; Χμμ. Και κάθε φορά, φυσικά φέρνουμε αυτή την περιέργεια.

Αν έχετε παρατηρήσει ότι με το να είστε περίεργοι, έχετε κερδίσει έστω και ένα μικροδευτερόλεπτο από την επίγνωση αυτών των σκέψεων, αυτών των συναισθημάτων, αυτών των σωματικών αισθήσεων και ότι μπορείτε πραγματικά να είστε με αυτά αντί να ξεφύγετε από αυτά, έχετε καταλάβει ένα τεράστιο βήμα μπροστά. Ευχαριστήστε τον εαυτό σας που αφιερώσατε αυτόν τον χρόνο για να φροντίσετε τον εαυτό σας και παρατηρήστε επίσης πώς είναι αυτό.

Mindful Colors - Ήχοι - Συναισθήματα

Καθώς προχωράτε στο υπόλοιπο της ημέρας σας, δείτε αν μπορείτε να φέρετε λίγη από αυτή την περιέργεια μαζί σας καθώς προχωράτε. Κάθε στιγμή, ίσως ακόμη και να αφιερώσετε μια στιγμή για να παρατηρήσετε πότε σας πιάνει ένα συναίσθημα ή όταν αντιστέκεστε σε κάτι. Και ίσως πέσει λίγο χμμ. Πώς είναι αυτό; Και δείτε τι θα γίνει μετά. Προς τα εμπρός!

(<https://www.mindful.org/a-mindfulness-practice-to-meet-tough-emotions-with-curiosity/>)

Στιγμή αντανάκλασης

5.4 Δραστηριότητα τέχνης και συναισθημάτων

5.4.1 Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν μεταξύ των διαθέσιμων μεθόδων τέχνης που διαθέτουν, όπως τρισδιάστατη εκτύπωση, Μπράιγ σε μορφές τέχνης, Απτική τέχνη και όλα τα άλλα εργαλεία και μορφές τέχνης που είναι διαθέσιμα.

Ο συντονιστής μπορεί να προσκαλέσει τον συμμετέχοντα να δημιουργήσει ένα έργο τέχνης αντλώντας έμπνευση από την προηγούμενη επίσημη πρακτική, αυτό σημαίνει να προσπαθήσει να μετατρέψει τα συναισθήματα, τις αισθήσεις του σώματος και τις σκέψεις σε έργο τέχνης. Μπορούν να επιλέξουν να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένα συναισθήματα/αισθήσεις σώματος ή να λάβουν υπόψη μια πιο γενική διάσταση.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν περισσότερα έργα τέχνης ή μόνο ένα.

5.4.2 Ροπή ανάκλασης 10 λεπτά

5.5 Δείτε έργα τέχνης - αίσθηση σώματος - δραστηριότητα συναισθημάτων 15 λεπτά

5.5.1 Στιγμή αξιολόγησης με βάση τη δραστηριότητα: τι φέρνετε στο σπίτι σήμερα

Ο συντονιστής μπορεί να οδηγήσει την πρακτική υποστηρίζοντας τον συμμετέχοντα να επικεντρωθεί στα συναισθήματα κατά τη διάρκεια της καλλιτεχνικής δραστηριότητας, φέρνοντάς τα στο μυαλό του.

Παρατηρώντας τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της καλλιτεχνικής δραστηριότητας, σωματοποιούν αισθήσεις σκέψεις

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κροατία - CAPBS

Το έργο CSI: MART αποτελεί ένα δυναμικό και καινοτόμο εγχείρημα που φιλοδοξεί να ανυψώσει τα πρότυπα της νεανικής εργασίας εμφυσώντας δημιουργικότητα, τέχνες και πολιτισμό. Εστιάζοντας στην ένταξη, την ισότητα και τη μη διάκριση των νέων με προβλήματα όρασης, αντιμετωπίζει μια κρίσιμη ανάγκη της κοινωνίας μας.

Η συνεργατική συνέργεια μεταξύ οργανισμών που είναι αφιερωμένοι στους νέους με αναπηρίες και πρωτοποριακών οντοτήτων που γνωρίζουν καλά τις μεθοδολογίες εργασίας για νέους που έχουν τις ρίζες τους στη φιλοσοφία της ενσυνειδητότητας είναι μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση.

Η δημιουργία ενός τέτοιου ισχυρού δικτύου έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει μια μεταμορφωτική δύναμη, παρέχοντας ουσιαστική υποστήριξη και ενδυνάμωση σε μια από τις πιο περιθωριοποιημένες ομάδες νέων, δηλαδή σε αυτούς με αναπηρίες.

Μέσω αυτού του έργου, ξεκινήσαμε ένα ταξίδι προς ένα πιο περιεκτικό και φωτισμένο μέλλον για τους νέους, με γνώμονα τις αρχές της ισότητας και της καινοτομίας.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ελλάδα- ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Τα αποτελέσματα του CSI: MART μας ανοίγουν νέους ορίζοντες και πρωτοπόρες ιδέες καθώς εστιάζουν σε καινοτόμες πρακτικές της για τα άτομα με ιδιαιτερότητες, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, τις τέχνες και το πολιτισμό. ΣΤΟΧΟΣ μας πάντα η ένταξη και μη διάκριση των νέων με προβλήματα όρασης, αλλά και γενικότερα όλων των ατόμων στη κοινωνία που μέχρι σήμερα ζούσαν κάτω απ' τη "μάστιγα" της ταμπέλας της αναπηρίας στη κοινωνία μας.

Η συνεργασία μεταξύ των άνωθε οργανισμών που είναι αφιερωμένοι στους νέους με αναπηρίες, νιώθουν την υποχρέωση να συμβάλλουν στη διατήρηση του πολιτισμού της χώρας μα αλλά και στην εξάπλωση της ιστορίας μας και στις χώρες του εξωτερικού.

Μέσα απο τις υπηρεσίες που παρέχουμε ως φορέας επιθυμούμε να διαδώσουμε με τη σειρά μας το έργο μας αλλά και να καταφέρουμε να επιτύχουμε σε σημαντικό βαθμό την κοινωνικοποίηση των παιδιών μας.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ιταλία- ONDAMIND APS

Τα επιτεύγματα του CSI:MART υπογραμμίζουν τη δύναμη της ενσυνειδητότητας για τη δημιουργία θετικών αλλαγών στις ζωές μειονεκτούντων ατόμων (νέοι με αναπηρίες και νέοι με προβλήματα όρασης). Η δικτύωση, οι συνεργασίες και η επιτυχής εστίαση σε προσαρμοσμένες πρακτικές ενσυνειδητότητας και τέχνης αντικατοπτρίζουν συλλογικά μια ολιστική προσέγγιση για την προώθηση της ευημερίας, της ένταξης και της ενδυνάμωσης.

Οι προσπάθειες του έργου χρησιμεύουν ως παράδειγμα έμπνευσης για το πώς οι αφοσιωμένες πρωτοβουλίες μπορούν να κάνουν μια ουσιαστική διαφορά στη ζωή όσων το χρειάζονται περισσότερο.

Συνοπτικά, η επέκταση των πρακτικών ενσυνειδητότητας σε μειονεκτούσες ομάδες απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση. Η δημιουργία εξατομικευμένων δραστηριοτήτων, η προώθηση της συνεργασίας μεταξύ των οργανισμών και η οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής κοινότητας συνέβαλαν στην επιτυχία του έργου. Μέσω αυτών των προσπαθειών, η ενσυνειδητότητα έχει γίνει ένα εργαλείο ενδυνάμωσης, ευημερίας και ενσωμάτωσης για άτομα με αναπηρίες και προβλήματα όρασης.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΤΑΛΙΑ

National department of health
www.salute.go.it

- https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2389&area=prevenzionelprovisione&menu=prevenzione
- https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3154
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3154_allegato.pdf

World Health Organization

- <https://www.who.int/docs/default-source/documents/publications/world-vision-report-accessible.pdf>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

tg24.sky.it

- <https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/03/11/disturbi-vista-italia>

www.statista.com

- <https://www.statista.com/statistics/1200892/vision-impairments-by-severity-in-italy/>

www.descrivendo.it

- <https://www.descrivendo.it/home-2/ciechi-e-ipovedenti-quanti-sono/>

Italian Union of the Blind and Partially Sighted

- <https://www.uicpiemonte.it/associazione/>
- <https://www.uiciechi.it/organizzazione/gruppi.asp>
- <https://www.uictorino.it/servizi/lavoro/>
- <http://www.uicipotenza.it/index.php/lavoro>

- <https://www.polonazionaleipovisione.it/classificazione-menomazione-visiva/>
- <https://www.euroblind.org/convention/article-33/italy>
- [https://laboratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text="](https://laboratoricondisabilita.it/disabilita-visiva/#:~:text=)

KROATIA

- <https://up2date.hr/mek/>
- [World health organization, 14.10.2021., https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment)
- [HZJH, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-05-2019/](https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-05-2019/)
- [Županijska udruga slijepih Split, County Association of the blind Split, own research, 01.2022., https://www.udrugaslijepih.hr/](https://www.udrugaslijepih.hr/)
-

ΕΛΛΑΔΑ

- <https://www.salto-youth.net/tools/otlas-partner-finding/organisation/center-for-education-and-rehabilitation-for-the-blind.15355/>
- https://pyxida.org.gr/oldsite/guide_det21d21.html?kathgoria_forea_id=9&oid=190
- <https://lighthouse-sf.org/>
- <https://www.snf.org/25675>
- <https://www.greekguidedogs.gr/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

- <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

- <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>
- [https://www.physiopedia.com/An Introduction to Mindfulness#:~:text=Teacher%20specialising%20%E2%80%A2-,Origin%20of%20Mindfulness,it%20in%20the%20western%20world.](https://www.physiopedia.com/An+Introduction+to+Mindfulness#:~:text=Teacher%20specialising%20%E2%80%A2-,Origin%20of%20Mindfulness,it%20in%20the%20western%20world.)
- <https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives>
- <https://litfl.com/mindfulness-a-short-history/>
- <https://www.clarku.edu/offices/human-resources/2021/11/22/history-of-mindfulness/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25194754/>
- <https://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/positive-thinking/links-to-philosophy-of-mindfulness/>
- <https://www.fairobserver.com/culture/buddhism-mindfulness-and-the-modern-world-a-historical-perspective/>

- <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/biography>
- <https://www.lionsroar.com/>
- <https://theconversation.com/global>
- <https://www.healthline.com/health/mind-body/what-is-mindfulness>
- <https://positivepsychology.com/benefits-of-mindfulness/>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/mindfulness>
- <https://www.apa.org/topics/mindfulness#:~:text=Mindfulness%20is%20awareness%20of%20one's,judging%20or%20reacting%20to%20them.>
- <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>
- <https://newsinhealth.nih.gov/2021/06/mindfulness-your-health#:~:text=Studies%20suggest%20that%20focusing%20on,help%20people%20cope%20with%20pain.>
- <https://calmind.com/the-benefits-of-mindfulness-based-art-therapy-mbta/>
- https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1111&context=expressive_theses

CSI:MART

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΈΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΈΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΌΡΑΣΗΣ ΜΈΣΩ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΪΔΗΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΪΑΣ ΤΈΧΝΗΣ

ΙΤΑΛΙΑ - ONDAMIND APS
ΚΡΟΑΤΙΑ - CABPS
ΕΛΛΑΔΑ - ΚΔΑΠ ΜΕΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ



Thank You!

"Αυτό το έργο συγχρηματοδοτείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με τον αριθμό αναφοράς: Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρατίθενται σε αυτό το έγγραφο είναι του/των συγγραφέα/ών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα την επίσημη γνώμη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε τα θεσμικά όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και όχι οποιοδήποτε πρόσωπο που ενεργεί για λογαριασμό τους μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτά."



Co-funded by
the European Union