



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ **ΓΙΑ** ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

---



### **Χρηματοδότηση:**

Πρόγραμμα Erasmus+, Εθνική Υπηρεσία για Ευρωπαϊκά Εκπαιδευτικά Προγράμματα **και Κινητικότητα στη Βόρεια Μακεδονία**

### **Συντονιστής έργου:**

Κέντρο για τον Ακτιβισμό Νέων - Krik - Βόρεια Μακεδονία

### **Συνεργάτες:**

Fondation Zanandrea, Ιταλία

Έδρα, Ελλάδα

Monikom, Βόρεια Μακεδονία

### **Συγγραφείς:**

Ευγενία Γιανακιέσκα

Ενρίκο Τάντια

Μαρία Κοσμά

Κιάρρα Μαρτίνι

Rossana Guliani

Αυτή η «Μεθοδολογία Εκπαίδευσης για την Εργοθεραπεία Ατόμων με Διανοητική Αναπηρία» είναι αποτέλεσμα του έργου Path to Independent Living of Persons with Disabilities - PROGRESS

# Πίνακας Περιεχομένων

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Επισκόπηση έργου και Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας           | 1  |
| Εισαγωγή                                                  | 3  |
| Εργοθεραπεία                                              | 5  |
| Συστάσεις για την Εφαρμογή της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας | 10 |
| Εκπαιδευτική Μεθοδολογία                                  | 13 |

# Επισκόπηση Έργου και Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Το έργο «Πορεία προς την Ανεξάρτητη Ζωή των Ατόμων με Αναπηρία - PROGRESS» υλοποιείται από το συντονιστή, Κέντρο για τον Ακτιβισμό Νέων - KRIK, Βόρεια Μακεδονία μαζί με τους εταίρους Foundation Zanandrea, Ιταλία. ΕΔΡΑ, Ελλάδα και Monikom, Βόρεια Μακεδονία ως τεχνικός εταίρος.

Το έργο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, από τον Εθνικό Οργανισμό Ευρωπαϊκών Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων και Κινητικότητας στη Βόρεια Μακεδονία.

Οι κύριοι στόχοι του έργου είναι:

- να εξοπλίσει τους οργανισμούς που εργάζονται με ενήλικα άτομα με αναπηρία και το επαγγελματικό προσωπικό με τις απαραίτητες δεξιότητες για την υλοποίηση δραστηριοτήτων.
- η δικτύωση του κοινωνικού συστήματος μέσω της δημιουργίας μιας πλατφόρμας για τη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ των δημόσιων ιδρυμάτων που εφαρμόζουν τις δημόσιες πολιτικές και των ιδιωτικών κοινωνικών υπηρεσιών σε εθνικό και διεθνές επίπεδο και
- η δημιουργία μιας διαδικτυακής πλατφόρμας για ευκαιρίες μάθησης και εύκολη πρόσβαση σε πόρους, γνώσεις και ευκαιρίες.

Ένα από τα κύρια αποτελέσματα των έργων είναι η δημιουργία μεθοδολογίας για την ανάπτυξη των ικανοτήτων των φροντιστών, των μελών της οικογένειας, του προσωπικού που εργάζεται σε μονάδες ανεξάρτητης διαβίωσης ή σε μικρές ομαδικές κατοικίες με υποστηριζόμενη διαβίωση και για την εκπαίδευση του προσωπικού που εργάζεται με τους ενήλικες με αναπηρίες, σχετικά με τη διαδικασία για το πώς να τους υποστηρίξουν στην ανεξάρτητη διαβίωση τους.

Αυτή η Εκπαιδευτική Μεθοδολογία απευθύνεται στους επαγγελματίες της ανεξάρτητης διαβίωσης και πιο συγκεκριμένα στο πώς να οργανώσουν δραστηριότητες εργοθεραπείας για ενήλικα άτομα με αναπηρία. Η Εκπαιδευτική Μεθοδολογία αναπτύσσεται πλήρως συνεδρία με συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων όλων των βασικών πτυχών της εργοθεραπείας που παρουσιάζονται στις ακόλουθες ενότητες:

- Ατομική φροντίδα και υγιεινή
- Φροντίζουμε τον χώρο που ζούμε
- Τροφή και διατροφή
- Σωματικές δραστηριότητες και ευεξία
- Συνδέσεις με άλλους ανθρώπους που κάνουν φίλους
- Εξοικείωση με το περιβάλλον όπου ζουν (αγορές, φαρμακεία, μπαρ κ.λπ.)
- Προσωπικά ενδιαφέροντα και δυνατότητες δημιουργικότητας σε διάφορους τομείς:
  1. Βασικά στοιχεία της θεραπείας τέχνης
  2. Βασικά στοιχεία της μουσικοθεραπείας
  3. Βασικά στοιχεία της κηπουρικής ως μέθοδος εργοθεραπείας

Τοπική εκπαίδευση με βάση τη μεθοδολογία Εκπαίδευσης θα διεξαχθεί σε κάθε χώρα του συνεργαζόμενου οργανισμού. Αυτό θα χρησιμεύσει ως πιλότος της μεθοδολογίας εκπαίδευσης και η ανατροφοδότηση θα ληφθεί υπόψη για την οριστικοποίηση του εγγράφου.

# Εισαγωγή

Οι πρωταρχικοί στόχοι του έργου είναι τρεις: η ενίσχυση των δεξιοτήτων των οργανώσεων και του επαγγελματικού προσωπικού που εργάζονται με ενήλικες με αναπηρίες, η δημιουργία ενός δικτύου συνεργασίας μεταξύ δημόσιων ιδρυμάτων και ιδιωτικών φορέων παροχής κοινωνικών υπηρεσιών και η ανάπτυξη μιας διαδικτυακής πλατφόρμας που θα προσφέρει εύκολη πρόσβαση σε ευκαιρίες μάθησης και πόρους.

Ακρογωνιαίος λίθος αυτού του έργου είναι η ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης μεθοδολογίας κατάρτισης ειδικά σχεδιασμένης για τους φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και το προσωπικό που εργάζεται σε μονάδες ανεξάρτητης διαβίωσης ή σε σπίτια μικρών ομάδων. Η μεθοδολογία αυτή επικεντρώνεται στον εξοπλισμό αυτών των ατόμων με τις γνώσεις και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για την υποστήριξη ενηλίκων με αναπηρία στην επίτευξη μεγαλύτερης αυτονομίας.

Στο επίκεντρο αυτής της μεθοδολογίας κατάρτισης βρίσκεται η εργοθεραπεία, μια ολιστική προσέγγιση που βοηθά τα άτομα να βελτιώσουν τις δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης και τη συνολική τους ευημερία. Η εργοθεραπεία αντιμετωπίζει λειτουργικές, κινητικές, αισθησιοκινητικές, αντιληπτικές, νευροψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές διαταραχές, με στόχο την ενίσχυση της ικανότητας των ατόμων να εκτελούν ανεξάρτητα τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η θεραπεία αυτή δεν βελτιώνει μόνο τις πρακτικές δεξιότητες, αλλά ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθηση, τη συναισθηματική ευημερία και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Οι εκπαιδευτικές ενότητες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα βασικών πτυχών της καθημερινής ζωής:

**Προσωπική φροντίδα και υγιεινή:** Εργαστήρια για το πλύσιμο των χεριών, την οδοντική υγιεινή και την προσωπική περιποίηση.

**Φροντίδα χώρων διαβίωσης:** Δραστηριότητες σχετικά με τον σχεδιασμό και τη συντήρηση ενός σπιτιού για ανεξάρτητη διαβίωση, συμπεριλαμβανομένης της κηπουρικής.

**Τρόφιμα και διατροφή:** Συνεδρίες για τη δημιουργία υγιεινών συνταγών και την κατανόηση των διατροφικών αξιών.

**Φυσικές δραστηριότητες και ευεξία:** Ασκήσεις και δραστηριότητες όπως ο προσβάσιμος χορός και το καθιστό βόλεϊ για την προώθηση της σωματικής υγείας.

**Κοινωνικές συνδέσεις:** Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και διατήρηση φιλιών.

**Εξοικείωση με το τοπικό περιβάλλον:** Εκπαίδευση σε αγορές πλοήγησης, φαρμακεία και άλλες τοπικές ανέσεις.

**Δημιουργικά προσωπικά ενδιαφέροντα:** Εισαγωγή βασικών εννοιών της θεραπείας τέχνης, της μουσικοθεραπείας και της κηπουρικής.

Τοπικές εκπαιδευτικές συνεδρίες που βασίζονται σε αυτή τη μεθοδολογία θα διεξαχθούν στη χώρα κάθε οργανισμού εταίρου, που θα χρησιμεύσουν ως πιλότοι για τη βελτίωση και την οριστικοποίηση της προσέγγισης. Η ανατροφοδότηση από αυτές τις συνεδρίες θα διασφαλίσει ότι η εκπαίδευση είναι πρακτική, αποτελεσματική και προσαρμόσιμη σε διάφορα περιβάλλοντα.

Με την ενσωμάτωση της εργοθεραπείας στο πλαίσió του, το έργο «Πορεία προς την Ανεξάρτητη Ζωή Ατόμων με Αναπηρία - Πρόοδος» παρέχει μια ολοκληρωμένη και δυναμική προσέγγιση για την υποστήριξη των ενηλίκων με αναπηρία. Αυτή η πρωτοβουλία όχι μόνο δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ζήσουν πιο ανεξάρτητη και ικανοποιητική ζωή, αλλά επίσης ενισχύει την ικανότητα των φροντιστών και των επαγγελματιών, ενισχύοντας μια κοινότητα χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξη.

# Εργοθεραπεία

Η εργοθεραπεία είναι ένας τύπος θεραπείας που στοχεύει να βοηθήσει άτομα όλων των ηλικιών που έχουν λειτουργική κινητική, αισθητηριοκινητική, αντιληπτική, νευροψυχολογική ή/και ψυχοκοινωνική διαταραχή. Αυτή η θεραπεία βοηθά τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους μέσω της εκτέλεσης διαφόρων δραστηριοτήτων, να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές καταστάσεις, να εκτελέσουν τους διάφορους ρόλους στη ζωή τους, εάν δεν έχουν ή έχουν χάσει την ικανότητα λόγω ασθένειας, τραυματισμού ή αναπηρίας. Στόχος είναι να επιτευχθεί η μέγιστη ανεξαρτησία και ελευθερία στην καθημερινή ζωή.

## **Η εργοθεραπεία στοχεύει να παρέχει:**

- Βοήθεια και προσαρμογή στο περιβάλλον διαβίωσης, στην οικογένεια και στον εργασιακό χώρο,
- Κατεύθυνση και διατήρηση της προσοχής,
- Βελτίωση της διάθεσης,
- Ενθάρρυνση της επικοινωνίας,
- Ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας,
- Ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας και της εκτέλεσης δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας στις καθημερινές δραστηριότητες,
- Εκπαίδευση αντιληπτικών λειτουργιών,
- Εκπαίδευση της χειροκίνητης επιδεξιότητας,
- Ενίσχυση της διάθεσης,
- Σωστή διαχείριση του άγχους,
- Δράσεις για ψυχοκοινωνικές δραστηριότητες (μέσω κοινωνικών επαφών που επιτυγχάνονται μέσω ομαδικής εργασίας)

- Σωστή διαχείριση του ελεύθερου χρόνου (παιχνίδι, αθλητισμός, χόμπι, ενδιαφέροντα, κοινωνικοποίηση),
- Βοηθά στον έλεγχο και την απελευθέρωση ακατάλληλων παρορμήσεων,
- Βοηθά στην αποδοχή της ταυτότητας του ατόμου.

### **Καθήκοντα εργοθεραπείας:**

- Εργοθεραπευτική αξιολόγηση και ανάλυση της απόδοσης των καθημερινών δραστηριοτήτων που καλύπτουν τους τομείς των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας, της παραγωγικότητας και των δραστηριοτήτων αναψυχής.
- Εργοθεραπευτική αξιολόγηση και ανάλυση αισθητικοκινητικών, γνωστικών και ψυχοκοινωνικών ικανοτήτων.
- Εργοθεραπευτική αξιολόγηση και ανάλυση του εργασιακού και κοινωνικο-πολιτιστικού περιβάλλοντος στο οποίο λαμβάνουν χώρα οι καθημερινές δραστηριότητες.
- Καθιέρωση, διατήρηση και/ή τροποποίηση της εκτέλεσης δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας (τάισμα, ντύσιμο, υγιεινή, μπάνιο, λειτουργική κινητικότητα).
- Καθιέρωση, διατήρηση και/ή τροποποίηση της απόδοσης παραγωγικών δραστηριοτήτων (οικιακές δραστηριότητες, επαγγελματικοί ρόλοι και καθήκοντα, φροντίδα άλλων, εθελοντισμός).
- Καθιέρωση και διατήρηση ή/και τροποποίηση της εκτέλεσης δραστηριοτήτων στον ελεύθερο χρόνο (παιχνίδι, χόμπι, ξεκούραση και αναψυχή).
- Καθιέρωση και διατήρηση αισθητικοκινητικών, γνωστικών και ψυχοκοινωνικών στοιχείων, δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούν διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, μεθόδους και τεχνικές.
- Προσαρμογή στο οικιστικό, εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον και στις ικανότητες και τις ανάγκες των ατόμων.
- Παρακολούθηση του αποτελέσματος της εργοθεραπείας.
- Τήρηση τεκμηρίωσης σχετικά με την εργοθεραπεία.
- Σχεδιασμός και διεξαγωγή έρευνας για καθημερινές δραστηριότητες, για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

## Σύντομη ιστορική επισκόπηση της εργοθεραπείας

Αν και η εργοθεραπεία κατέλαβε τη θέση της στο πλαίσιο της θεραπείας και της αποκατάστασης, ακόμη και στις αρχές του 20ού αιώνα, η ιδέα της συμμετοχής των ασθενών σε διάφορες δραστηριότητες με στόχο τη θεραπεία εφαρμόζεται από την αρχαιότητα στην ιστορία της ιατρικής. Μπορούμε να πούμε ότι αυτό το τμήμα της θεραπευτικής δραστηριότητας έχει μακρά ιστορία. Η ανάπτυξη της εργοθεραπείας και οι παράγοντες που την προκάλεσαν, συμπίπτουν με την ανάπτυξη του ανθρώπου γενικότερα.

Ο πρόγονος του σημερινού ανθρώπου έγινε άνθρωπος με την πραγματική έννοια του όρου, διότι κατά τη διαδικασία προσαρμογής στο περιβάλλον για την ικανοποίηση των αναγκών του, άρχισε να χρησιμοποιεί τα πιο απλά εργαλεία για την καλλιέργεια της γης και τα όπλα για την αυτάρκειά του. Με τον τρόπο αυτό, κατέληξε να χρησιμοποιεί τα άνω άκρα του (χέρια), γεγονός που με την πάροδο του χρόνου οδήγησε στην ευθυγράμμιση του σώματος [η οποία συνέβαλε στην αλλαγή της σπονδυλικής στήλης και του κρανίου, γεγονός που έδωσε την ευκαιρία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Με την πάροδο του χρόνου, αναπτύχθηκε επίσης ο μηχανισμός για τη δημιουργία αρθρωτής ομιλίας.

Ο άνθρωπος με το έργο του επηρέασε τη φύση και άλλαξε το περιβάλλον του, αλλάζοντας σιγά σιγά και τον εαυτό του. Η ίδια η εργασία ήταν ένας παράγοντας που δημιούργησε την κοινωνία. Η ανάγκη για ένωση με άλλους για χάρη του κοινού αγώνα για επιβίωση ήταν επίσης χαρακτηριστική για τους προγόνους του ανθρώπου, ωστόσο, η κατασκευή εργαλείων, ένωσε τα άτομα ώστε να αντιληφθούν τα συμφέροντα της παραγωγής προϊόντων.

Η κοινωνία είναι προϊόν της οργανωμένης εργασίας του ανθρώπου. Υπό την επίδραση των δραστηριοτήτων δημόσιας εργασίας διαμορφώνεται σταδιακά η προσωπικότητα και η συνείδηση των ανθρώπων. Αν η εργασιακή δραστηριότητα του ανθρώπου είναι ίδια με τη μη κυβερνήσιμη βιολογική φύση που δημιούργησε τη συσκευή ομιλίας, η ίδια δύναμη δημιούργησε τον εργάτη.

Για την κατανόηση της ανθρώπινης πνευματικότητας σημαντική είναι και η δραστηριότητά του, δηλαδή η συμπεριφορά και οι πράξεις του. Διαπραγματευόμενη φυσική κατάσταση, για παράδειγμα: ανάγκη για τροφή, στέγαση, ρούχα κ.λπ., καθώς και πνευματικές ανάγκες. Η επιθυμία και το αίτημα να εκπληρώσει ο άνθρωπος τις ανάγκες του τον καθοδηγούν προς τέτοιες ή παρόμοιες δραστηριότητες. Οι ανάγκες του ανθρώπου, είναι αυτές που κρατούν τον άνθρωπο ενεργό. Αν ξεκινήσουμε από τη θεωρία ότι η εργασία δημιούργησε τον άνθρωπο για να είναι άνθρωπος, τότε πρακτικά συμπεραίνουμε, δηλαδή πιστεύουμε ότι η ενεργοποίηση των ψυχικά ασθενών βοηθά στην ταχύτερη αποκατάσταση.

Η έλλειψη φωνής και η ψυχική μουντότητα που επικρατεί στους ψυχικά ασθενείς δεν αντιπροσωπεύουν κλινική εικόνα, αλλά είναι αποτέλεσμα ακατάλληλης θεραπείας, που αναγκάζει τον ασθενή σε παθητικότητα, αλλά με σωστά καθοδηγούμενη κινητική δραστηριότητα, αυτές οι ελλείψεις εξαφανίζονται γρήγορα. Γι' αυτό η ενεργοποίηση, δηλαδή η ενασχόληση τέτοιων ασθενών αντιπροσωπεύει ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και ένα άλυτο συστατικό των θεραπευτικών δραστηριοτήτων. Μια τέτοια αποκατάσταση, η οποία προσπαθεί να συμπεριλάβει τον ασθενή στη διαδικασία της εργασίας, είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για την επανακοινωνικοποίηση των ψυχικά ασθενών γιατί αντιπροσωπεύει ένα σημαντικό συμπλήρωμα στη φαρμακευτική θεραπεία.

Αφενός, η ίδια η εργασία και τα αποτελέσματα αυτής της εργασίας δρουν θεραπευτικά και αφετέρου, η εργασιακή δραστηριότητα αντιπροσωπεύει τη βάση για τη δημιουργία σχέσεων μεταφοράς στη βάση επικοινωνίας που απαιτεί ένταξη και συνεργασία στην εργασιακή διαδικασία. Ωστόσο, το έργο πρέπει να θεωρείται ως ενότητα θεραπευτικών, εκπαιδευτικών και οικονομικών αξιών και όταν το έργο εφαρμόζεται στην ιατρική, πρωταρχική σημασία έχει το θεραπευτικό του στοιχείο.

Τα μέτρια δεδομένα από την ιστορία υποδεικνύουν τη φιλοδοξία των επαγγελματιών γιατρών και τις προσπάθειές τους να εξάγουν θεραπευτική αξία από γενικά γνωστές παραγωγικές δραστηριότητες.

# Συστάσεις για την Εφαρμογή της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

## Κύριος Στόχος της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Ο κύριος στόχος της μεθοδολογίας εκπαίδευσης είναι να ενισχύσει τις δεξιότητες των οικογενειακών και επαγγελματιών φροντιστών που εργάζονται με άτομα με αναπηρία για τη βελτίωση των καθημερινών δεξιοτήτων και ικανοτήτων τους για ανεξάρτητη διαβίωση.

Επαγγελματίες Φροντιστές

Οικογενειακοί Φροντιστές - θα βοηθήσουν οικογένειες, φίλους

## Ομάδες-στόχοι της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Φροντιστές - οι φροντιστές θα πρέπει να είναι εξοπλισμένοι και προετοιμασμένοι με γνώσεις, πόρους, διαθέσιμο υλικό, καθοδήγηση και υποστήριξη προκειμένου να υλοποιήσουν τις εκπαιδεύσεις για εργοθεραπεία.

Ενήλικες Άτομα με Νοητική Αναπηρία - η εργοθεραπεία θα επιτρέψει στα ΑΜΕΑ να ολοκληρώσουν τις απαραίτητες εργασίες παρά τις περίπλοκες αναπηρίες.

- Δημιουργήστε κατάλληλες δραστηριότητες που επιτρέπουν στα άτομα με αναπηρία να αναπτύξουν νέες δεξιότητες και να συμμετέχουν στις καθημερινές ρουτίνες της ζωής
- Προσδιορίστε και χρησιμοποιήστε δραστηριότητες που είναι καταλληλότερες για να βοηθήσουν το άτομο να επιτύχει και να ξαναχτίσει την αυτοπεποίθηση και το ενδιαφέρον για να κάνει πράγματα
- Βοηθήστε τις οικογένειες των ατόμων με αναπηρία να κατανοήσουν τις βλάβες των μελών τους και πώς αυτές οι βλάβες επηρεάζουν τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά, την αυτοεκτίμηση, την απόδοση και την ανάπτυξη τους

## Υλοποιητές της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Οι εφαρμοστές αυτής της μεθοδολογίας κατάρτισης είναι διευκολυντές με το ακόλουθο υπόβαθρο: εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, επαγγελματίες φροντιστές

## Προετοιμασίες υλοποίησης της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Η προετοιμασία επαγγελματικών ομάδων για την εφαρμογή εργοθεραπείας για άτομα με διανοητική αναπηρία περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη και πολυεπιστημονική προσέγγιση. Πρώτον, τα μέλη της ομάδας πρέπει να έχουν εξειδικευμένη εκπαίδευση για να κατανοήσουν τις μοναδικές ανάγκες, τις ικανότητες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με διανοητική αναπηρία.

Αυτή η εκπαίδευση περιλαμβάνει συχνά εργαστήρια σχετικά με στρατηγικές επικοινωνίας, αισθητηριακή ολοκλήρωση, συμπεριφορική διαχείριση και θεραπευτικές τεχνικές προσαρμοσμένες στην ενίσχυση των καθημερινών δεξιοτήτων διαβίωσης, της κοινωνικής συμμετοχής και της ανεξαρτησίας. Οι επαγγελματίες πρέπει επίσης να συνεργάζονται στενά, διασφαλίζοντας ότι οι εργοθεραπευτές, οι ψυχολόγοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί και το προσωπικό υποστήριξης συνεργάζονται για να αναπτύξουν εξατομικευμένα σχέδια φροντίδας. Αυτή η προετοιμασία επεκτείνεται στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, στην προσαρμογή των εργαλείων και των υλικών ώστε να είναι προσιτά και ουσιαστικά και στην προώθηση συμπεριληπτικών συμπεριφορών εντός της ομάδας για την παροχή ανθρωποκεντρικής φροντίδας. Οι τακτικές συναντήσεις της ομάδας, η συνεχής εκπαίδευση και η στοχαστική πρακτική είναι απαραίτητες για τη διασφάλιση της συνεχούς βελτίωσης και αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων θεραπείας.

## Μέτρηση του αντίκτυπου της Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας

Η μέτρηση του αντίκτυπου της εργοθεραπείας για άτομα με διανοητική αναπηρία απαιτεί τόσο ποιοτικές όσο και ποσοτικές μεθόδους. Ποσοτικά, η πρόοδος μπορεί να παρακολουθηθεί μέσω τυποποιημένων αξιολογήσεων που μετρούν τις βελτιώσεις στις καθημερινές δεξιότητες διαβίωσης, την κοινωνική συμμετοχή και τη λειτουργική ανεξαρτησία. Ποιοτικά, τα σχόλια από τους συμμετέχοντες, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες μπορούν να προσφέρουν πληροφορίες για αλλαγές στην ευημερία, την εμπιστοσύνη και την ποιότητα ζωής. Οι τακτικές αξιολογήσεις, συμπεριλαμβανομένων των συγκρίσεων πριν και μετά, η κλιμάκωση της επίτευξης του στόχου και η παρατήρηση των αλλαγών συμπεριφοράς, βοηθούν στον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της θεραπείας και ενημερώνουν τις απαραίτητες προσαρμογές στο πρόγραμμα.

# Εκπαιδευτική Μεθοδολογία

## Επισκόπηση του Προγράμματος Εργασίας

### **Θέμα 1: Ατομική φροντίδα και υγιεινή**

Εργαστήριο 1: Πλύσιμο χεριών και πρόληψη μικροβίων

Εργαστήριο 2: Στοματική υγιεινή και στοματική φροντίδα

Εργαστήριο 3: Προσωπική περιποίηση και μπάνιο

### **Θέμα 2: Φροντίδα για τον χώρο που ζούμε**

Εργαστήριο 1: Σχεδιασμός κατοικίας για ανεξάρτητη διαβίωση

Εργαστήριο 2: Κηπουρική

Εργαστήριο 3:

### **Θέμα 3: Τρόφιμα και Διατροφή**

Εργαστήριο 1: Φτιάξτε μια υγιεινή συνταγή

Εργαστήριο 2: Τι είναι καλό;

Εργαστήριο 3: Διατροφική Περιπέτεια

### **Θέμα 4: Φυσική δραστηριότητα και ευεξία**

Εργαστήριο 1: Σώμα και κίνηση

Εργαστήριο 2: Καθιστό βόλει

Εργαστήριο 3: Προσιτός χορός

### **Θέμα 5: Συνδέσεις με άλλα άτομα - δημιουργία φίλων**

Εργαστήριο 1: Κοινωνικές δεξιότητες και επικοινωνία

Εργαστήριο 2: Ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια

Εργαστήριο 3: Δημιουργία και διατήρηση φιλιών

## **Θέμα 6: Εξοικείωση με το περιβάλλον στο οποίο ζουν**

Εργαστήριο 1: Στην αγορά

Εργαστήριο 2: Έξυπνες αγορές

Εργαστήριο 3: Πλοήγηση στη γειτονιά

## **Θέμα 7: Τέχνη -Εργοθεραπεία**

Εργαστήριο 1: Εξερεύνηση των συναισθημάτων μέσω της τέχνης

Εργαστήριο 2: Οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης μέσω της τέχνης

Εργαστήριο 3: Ομαδικό έργο τέχνης - δημιουργία μιας κοινοτικής τοιχογραφίας

## Δημιουργία σχέσης με το άτομο με αναπηρία

Όποιες και αν είναι οι ικανότητες του ατόμου, κανείς δεν θέλει να του φέρονται σαν παιδί. Όταν μιλάτε σε ένα άτομο με αναπηρία, μην χρησιμοποιείτε λεξιλόγιο μωρών, ονόματα κατοικίδιων ζώων και μην μιλάτε πιο δυνατά από τον μέσο τόνο της φωνής σας. Μην χρησιμοποιείτε προστατευτικές χειρονομίες όπως άγγιγμα, χαϊδεύοντας την πλάτη ή το κεφάλι. Αυτές οι συνήθειες δείχνουν ότι πιστεύεις ότι το άτομο με αναπηρία δεν είναι ικανό να σε καταλάβει και ότι το εξισώνεις με ένα παιδί. Χρησιμοποιήστε κανονική φωνή και λεξιλόγιο, μιλήστε του όπως θα κάνατε με κάποιον χωρίς αναπηρία.

Είναι σκόπιμο να επιβραδύνετε την ομιλία σας για κάποιον που έχει προβλήματα ακοής ή γνωστικά προβλήματα. Μπορεί επίσης να είναι αποδεκτό να μιλάτε σε άτομα που έχουν απώλεια ακοής με φωνή πιο δυνατή από το μέσο όρο, ώστε να μπορούν να σας ακούσουν. Συνήθως κάποιος θα σας νουθετήσει εάν μιλάτε πολύ σιγά. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε εάν μιλάτε πολύ γρήγορα ή να τους ζητήσετε να σας πουν εάν πρέπει να επιβραδύνετε ή να μιλήσετε πιο καθαρά εάν χρειάζεται. Μην αισθάνεστε ότι πρέπει να απλοποιήσετε/απλοποιήσετε το λεξιλόγιό σας στις πιο βασικές λέξεις. Η μόνη φορά που μπορεί να σας ζητηθεί να απλοποιήσετε τη γλώσσα σας είναι εάν μιλάτε με κάποιον που έχει σοβαρές διανοητικές ή επικοινωνιακές δυσκολίες. Μιλήστε χαλαρά και ρωτήστε για τις γλωσσικές τους ανάγκες.

Μην χρησιμοποιείτε ταμπέλες/στίγμα ή προσβλητικούς όρους. Οι ταμπέλες και τα υποτιμητικά ονόματα δεν ενδείκνυνται και θα πρέπει να αποφεύγονται σε μια συνομιλία με κάποιον που έχει αναπηρία.

Το να αναγνωρίζεις κάποιον από την αναπηρία του ή να του αποδίδεις προσβλητική ταμπέλα (όπως ανάπηρος ή ανάπηρος) είναι προσβλητικό και ασεβές. Προσέχετε πάντα τα πράγματα που λέτε, λογοκρίνετε την ομιλία σας εάν χρειάζεται. Αποφύγετε ονόματα όπως ανόητος, καθυστερημένος, ανάπηρος, σπαστικός κ.λπ. ανά πάσα στιγμή. Προσέξτε να μην αναγνωρίσετε κάποιον με την αναπηρία του και όχι με το όνομά του.

- Εάν εκπροσωπείτε κάποιον με αναπηρία, δεν πρέπει να εισάγετε την αναπηρία. Μπορείτε να πείτε "Αυτή είναι η συνάδελφός μου Suzanne" χωρίς να πείτε "Αυτή είναι η συνάδελφός μου Suzanne, η οποία είναι κωφή".
- Εάν χρησιμοποιείτε μια κοινή φράση όπως "πρέπει να τρέξω!" σε κάποιον σε αναπηρικό καροτσάκι, μη ζητάς συγγνώμη. Αυτοί οι τύποι φράσεων δεν έχουν σκοπό να είναι προσβλητικοί και ζητώντας συγγνώμη απλώς θα επιστήσουν την προσοχή σας στην επίγνωσή σας για την αναπηρία τους.

Μιλήστε απευθείας στο άτομο, όχι σε βοηθό ή διερμηνέα. Είναι απογοητευτικό για κάποιον με αναπηρία να έχει να αντιμετωπίσει άτομα που δεν μιλούν ποτέ απευθείας μαζί του εάν υπάρχει βοηθός ή διερμηνέας. Μιλήστε με ένα άτομο σε αναπηρικό καροτσάκι, παρά με το άτομο που στέκεται δίπλα του. Μπορεί το σώμα τους να μην είναι πλήρως λειτουργικό, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ο εγκέφαλός τους δεν είναι! Εάν μιλάτε με κάποιον που έχει προσωπικό βοηθό για βοήθεια ή κάποιον που είναι κωφός και έχει διερμηνέα νοηματικής γλώσσας, θα πρέπει και πάλι να μιλήσετε απευθείας με το άτομο με αναπηρία. Ακόμα κι αν το άτομο δεν έχει τυπική γλώσσα του σώματος που ακούει (για παράδειγμα, ένα αυτιστικό άτομο που δεν σας κοιτάζει), μην υποθέσετε ότι δεν σας ακούει. Μίλα τους!

Να είστε υπομονετικοί και να κάνετε ερωτήσεις εάν χρειάζεται. Μερικές φορές μπορεί να είναι δελεαστικό να επιταχύνετε τη συζήτηση ή να ολοκληρώσετε τις προτάσεις κάποιου με αναπηρία, αλλά αυτό μπορεί να είναι ασέβεια. Πάντα να τους αφήνετε να μιλάνε και να εργάζονται με τον δικό τους ρυθμό χωρίς να τους παρακινείτε να μιλήσουν, να σκεφτούν ή να κινηθούν πιο γρήγορα. Επιπλέον, εάν δεν καταλαβαίνετε κάτι που λέει κάποιος επειδή μιλάει πολύ αργά ή πολύ γρήγορα, μην φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις. Υποθέτοντας ότι γνωρίζετε τι είπε κάποιος μπορεί να είναι επιβλαβές και ενοχλητικό αν το ακούσετε λάθος, γι' αυτό ελέγχετε πάντα.

Κάποιος με πρόβλημα ομιλίας μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο να γίνει κατανοητός, γι' αυτό μην βιαστείτε/να τον κάνετε να μιλήσει πιο γρήγορα και ζητήστε του να επαναλάβει τον εαυτό του εάν χρειάζεται. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται επιπλέον χρόνο για να επεξεργαστούν την ομιλία ή να μετατρέψουν τις σκέψεις τους σε προφορικές λέξεις (ανεξαρτήτως διανοητικής ικανότητας). Είναι εντάξει αν υπάρχουν και μεγάλες παύσεις στη συζήτηση.

Μην φοβάστε να ρωτήσετε για την αναπηρία ενός ατόμου. Μπορεί να μην είναι σκόπιμο να ρωτήσετε για την αναπηρία κάποιου από περιέργεια, αλλά αν πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να τον διευκολύνετε (όπως να ρωτήσετε ένα άτομο εάν προτιμά να μπει στο ασανσέρ μαζί σας αντί να πάρει τις σκάλες αν δείτε ότι έχει πρόβλημα στο περπάτημα), είναι σκόπιμο να κάνετε ερωτήσεις. Το πιθανότερο είναι ότι έχουν ερωτηθεί για την αναπηρία τους επανειλημμένα σε όλη τους τη ζωή και ξέρουν πώς να το εξηγήσουν με λίγες προτάσεις. Εάν η αναπηρία προέκυψε ως αποτέλεσμα ατυχήματος ή εάν το άτομο βρει τις πληροφορίες πολύ προσωπικές, πιθανότατα θα απαντήσει ότι προτιμά να μην το συζητήσει. Υποθέτοντας ότι γνωρίζετε ποια είναι η αναπηρία τους μπορεί να είναι προσβλητικό. Είναι καλύτερο να ρωτάς παρά να υποθέτεις. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ορισμένες αναπηρίες δεν είναι ορατές.

Αν δείτε κάποιον που φαίνεται "κανονικός" να παρκάρει σε σημείο με αναπηρία, μην τον αντιμετωπίσετε και μην τον κατηγορήσετε ότι δεν έχει αναπηρία. μπορεί να έχει μια αναπηρία που δεν μπορείτε να δείτε. Μερικές φορές ονομάζονται «αόρατες αναπηρίες», οι αναπηρίες που δεν μπορούν να φανούν αμέσως είναι επίσης αναπηρίες. Είναι καλή συνήθεια να είσαι ευγενικός και διακριτικός με όλους. δεν μπορείς να ξέρεις την κατάσταση κάποιου απλά κοιτάζοντάς τον. Ορισμένες αναπηρίες ποικίλλουν από μέρα σε μέρα: κάποιος που χρειαζόταν αναπηρικό καροτσάκι χθες μπορεί να χρειαστεί μόνο ένα μπαστούνι σήμερα. Αυτό δεν σημαίνει ότι το προσποιούνται ή «γίνονται καλύτεροι», απλώς ότι έχουν καλές και κακές μέρες όπως όλοι οι άλλοι.

Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση κάποιου με αναπηρία. Μπορεί να είναι ευκολότερο να κατανοήσετε πώς να επικοινωνείτε με άτομα που έχουν αναπηρίες, αν φαντάζεστε ότι έχετε και εσείς αναπηρία. Σκεφτείτε πώς θα θέλατε οι άνθρωποι να σας μιλούν ή να σας συμπεριφέρονται. Είναι πολύ πιθανό να θέλετε να σας συμπεριφέρονται όπως τώρα. Επομένως, θα πρέπει να μιλάτε με άτομα με αναπηρία όπως θα μιλούσατε σε οποιονδήποτε άλλο. Καλωσορίστε έναν νέο συνάδελφο με αναπηρία όπως οποιονδήποτε άλλος. Ποτέ μην κοιτάτε επίμονα κάποιον με αναπηρία, να είστε προστατευτικοί. Μην εστιάζετε στην αναπηρία. Δεν είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη φύση της αναπηρίας κάποιου. Είναι σημαντικό να τους συμπεριφέρεστε ισότιμα, να τους μιλάτε όπως θα κάνατε με οποιονδήποτε άλλον και να συμπεριφέρεστε όπως θα κάνατε συνήθως αν ερχόταν ένα νέο άτομο στη ζωή σας.

Προσφέρετε πραγματική βοήθεια. Μερικοί άνθρωποι διστάζουν να προσφέρουν βοήθεια σε κάποιον με αναπηρία από φόβο μήπως τον προσβάλλουν. Πράγματι, εάν προσφέρετε βοήθεια λόγω της υπόθεσης ότι κάποιος δεν μπορεί να κάνει κάτι μόνος του, η προσφορά σας μπορεί να είναι προσβλητική. Ωστόσο, πολύ λίγοι άνθρωποι θα προσβληθούν από μια γνήσια, συγκεκριμένη προσφορά βοήθειας. Πολλά άτομα με αναπηρία διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια, αλλά στη συνέχεια μπορεί να είναι ευγνώμονες για την προσφορά.

- Για παράδειγμα, εάν πηγαίνετε για ψώνια με έναν φίλο που χρησιμοποιεί αναπηρικό καροτσάκι, μπορείτε να ρωτήσετε εάν χρειάζεται βοήθεια για να μεταφέρει τις τσάντες του ή να ασφαλίσει την αναπηρική του καρέκλα. Η προσφορά βοήθειας σε έναν φίλο συνήθως δεν είναι προσβλητική.
- Εάν δεν είστε σίγουροι για έναν συγκεκριμένο τρόπο βοήθειας, μπορείτε να ρωτήσετε, "Μπορώ να κάνω κάτι για να σας βοηθήσω;"
- Ποτέ μην "βοηθάτε" κάποιον χωρίς να τον ρωτήσετε πρώτα. για παράδειγμα, μην πιάνετε το αναπηρικό καροτσάκι κάποιου και προσπαθήστε να τον σπρώξετε σε μια απότομη ράμπα. Αντίθετα, ρωτήστε αν χρειάζονται ένα σπρώξιμο ή αν υπάρχει κάτι άλλο που μπορείτε να κάνετε για να τους διευκολύνετε να κινηθούν στο πεδίο.

Λάβετε υπόψη ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν προσαρμοστεί στην αναπηρία τους. Ορισμένες αναπηρίες υπάρχουν από τη γέννηση και άλλες έρχονται αργότερα στη ζωή λόγω ανάπτυξης, ατυχήματος ή ασθένειας. Όπως και αν εξελιχθεί η αναπηρία, οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν να προσαρμόζονται και να φροντίζουν τον εαυτό τους ανεξάρτητα. Οι περισσότεροι είναι ανεξάρτητοι στην καθημερινή τους ζωή και χρειάζονται ελάχιστη βοήθεια από άλλους. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να είναι προσβλητικό να υποθέτουμε ότι κάποιος με αναπηρία δεν μπορεί να κάνει πολλά πράγματα και να προσπαθούμε συνεχώς να κάνουμε πράγματα γι' αυτόν. Αν βοηθάτε για πολλή ώρα και με παιδική φωνή, αυτό μπορεί να είναι ενοχλητικό και προσβλητικό. Εργαστείτε με την παραδοχή ότι το άτομο μπορεί να ολοκληρώσει κάθε εργασία μόνο του.

- να άτομο που γίνεται ανάπηρο αργότερα στη ζωή του ως αποτέλεσμα ατυχήματος μπορεί να χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από κάποιον με δια βίου αναπηρία (άστεγος), αλλά θα πρέπει πάντα να περιμένετε μέχρι να ζητήσουν τη βοήθειά σας προτού υποθέσετε ότι τη χρειάζονται.
- Μην αποφεύγετε να ζητήσετε από κάποιον με αναπηρία να κάνει μια εργασία επειδή ανησυχείτε ότι δεν μπορεί να το κάνει.
- Εάν προσφέρετε βοήθεια, κάντε την προσφορά πραγματική και συγκεκριμένη. Εάν προσφέρετε από μια θέση γνήσιας καλοσύνης, αντί να υποθέσετε ότι το άτομο δεν μπορεί να κάνει κάτι, ένα άτομο που θα μείνει ανάπηρο αργότερα στη ζωή του ως αποτέλεσμα ενός ατυχήματος μπορεί να χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από κάποιον με δια βίου αναπηρία (άστεγος), αλλά θα πρέπει πάντα να περιμένετε μέχρι να ζητήσουν τη βοήθειά σας προτού υποθέσετε ότι τη χρειάζονται.

## Σεβασμός στα Άτομα με Αναπηρία

Το να μάθετε τον σωστό τρόπο να συμπεριφέρεστε και να μιλάτε γύρω από κάποιον με αναπηρία μπορεί να μην είναι τόσο διαισθητικό όσο νομίζετε. Συχνά, υπάρχουν τρόποι ομιλίας και συμπεριφοράς που μπορεί να είναι πολύ ασεβής σε ένα άτομο με αναπηρία, προκαλώντας του αγανάκτηση, θυμό ή απογοήτευση. Αντί να προκαλείτε πιθανώς πρόβλημα, μάθετε τον καλύτερο τρόπο συμπεριφοράς και ομιλίας για να σέβεστε τα άτομα με αναπηρία.

Ο σεβασμός των ατόμων με διανοητική αναπηρία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επιτυχούς εφαρμογής της εργοθεραπείας. Η Εργοθεραπεία (ΟΤ) στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν, να ανακτήσουν ή να διατηρήσουν σημαντικές δραστηριότητες και ανεξαρτησία, και αυτή η διαδικασία πρέπει να βασίζεται σε σεβασμό στην αξιοπρέπεια, την αυτονομία και τις ατομικές ανάγκες κάθε ατόμου. Όταν οι εργοθεραπευτές προσεγγίζουν την εργασία τους με σεβασμό στον πυρήνα της, δημιουργούν ένα πιο αποτελεσματικό, υποστηρικτικό περιβάλλον που προάγει την ενδυνάμωση και την προσωπική ανάπτυξη.

Βασικό στοιχείο σεβασμού στην εργοθεραπεία είναι η ενεργητική ακρόαση και η εκτίμηση των προτιμήσεων, των επιλογών και των εμπειριών του ατόμου. Τα άτομα με διανοητική αναπηρία συχνά επικοινωνούν με μοναδικούς τρόπους και οι επαγγελματίες του ΟΤ πρέπει να αφιερώνουν χρόνο για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν σε αυτά τα στυλ επικοινωνίας. Ενσωματώνοντας τη φωνή του ατόμου στον προγραμματισμό και τη λήψη αποφάσεων, οι θεραπευτές δείχνουν σεβασμό για την αυτονομία τους. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει την προσφορά επιλογών σε θεραπευτικές δραστηριότητες ή την προσαρμογή των καθηκόντων που ταιριάζουν στον ρυθμό και τις προτιμήσεις του ατόμου, διασφαλίζοντας ότι η θεραπεία παραμένει προσωποκεντρική και όχι συνταγογραφούμενη.

Η επικοινωνία με σεβασμό βοηθά στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης μεταξύ του θεραπευτή και του ατόμου, οδηγώντας σε πιο ουσιαστικά και παραγωγικά θεραπευτικά αποτελέσματα.

Ο σεβασμός στο άτομο με αναπηρία σημαίνει επίσης αναγνώριση και οικοδόμηση των δυνατοτήτων του ατόμου, αντί να εστιάζεις αποκλειστικά στους περιορισμούς του. Η εργοθεραπεία για άτομα με νοητική αναπηρία είναι πιο αποτελεσματική όταν αναδεικνύει τις δυνατότητές τους και προάγει την αυτό-αποτελεσματικότητα. Θέτοντας ρεαλιστικούς, εξατομικευμένους στόχους που ευθυγραμμίζονται με τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες του ατόμου, οι θεραπευτές δείχνουν ότι πιστεύουν στις δυνατότητες του ατόμου για ανάπτυξη και επιτυχία. Αυτή η προσέγγιση που βασίζεται σε πλεονεκτήματα όχι μόνο ενθαρρύνει την πρόοδο, αλλά επίσης εξουσιοδοτεί το άτομο να αναλάβει την ανάπτυξή του, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχή του στη θεραπεία.

Μια άλλη σημαντική πτυχή είναι ο σεβασμός του δικαιώματος του ατόμου στην αυτοδιάθεση, ιδιαίτερα στη λήψη αποφάσεων. Η εργοθεραπεία συχνά περιλαμβάνει την παροχή βοήθειας στα άτομα να κάνουν επιλογές σχετικά με τις καθημερινές τους δραστηριότητες, τις ρουτίνες και την προσωπική τους φροντίδα. Ο σεβασμός των επιλογών τους, ακόμη και όταν η καθοδήγηση είναι απαραίτητη, είναι θεμελιώδης για την ενδυνάμωση των ατόμων με διανοητική αναπηρία. Για παράδειγμα, οι θεραπευτές μπορούν να προσφέρουν επιλογές σε θεραπευτικές ασκήσεις ή δραστηριότητες, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράσουν τις προτιμήσεις τους και να λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα τους. Αυτό προάγει την αίσθηση ελέγχου και αυτοεκτίμησης, ενισχύοντας ότι οι απόψεις και οι επιθυμίες τους εκτιμώνται.

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος με σεβασμό εκτείνεται πέρα από τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις στο σχεδιασμό του θεραπευτικού χώρου και των υλικών που χρησιμοποιούνται. Οι εργοθεραπευτές πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα περιβάλλοντα είναι προσιτά και ευνοϊκά για συμμετοχή, με προσαρμογές που ανταποκρίνονται στις φυσικές, γνωστικές και αισθητηριακές ανάγκες του ατόμου.

Είτε πρόκειται για τροποποίηση εξοπλισμού, κατανομή εργασιών σε διαχειρίσιμα βήματα ή παροχή βοηθητικών συσκευών, αυτές οι προσαρμογές δείχνουν σεβασμό στην ανάγκη του ατόμου να συμμετέχει ουσιαστικά στη θεραπευτική διαδικασία. Τέτοιες προσαρμογές αντικατοπτρίζουν την κατανόηση των φραγμών που αντιμετωπίζουν τα άτομα με διανοητική αναπηρία και τη δέσμευση για άρση αυτών των εμποδίων, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως.

Ο σεβασμός περιλαμβάνει επίσης τον τρόπο που οι εργοθεραπευτές συνεργάζονται με οικογένειες, φροντιστές και άλλους επαγγελματίες. Αναγνωρίζοντας ότι οι οικογένειες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη ατόμων με διανοητική αναπηρία, οι θεραπευτές πρέπει να συνεργαστούν μαζί τους, εκτιμώντας τις γνώσεις τους και εμπλέκοντάς τους σε σχέδια φροντίδας. Αυτή η συλλογική προσέγγιση διασφαλίζει ότι η θεραπεία ευθυγραμμίζεται με τη ζωή του ατόμου εκτός συνεδριών, δημιουργώντας ένα ολιστικό και σεβαστό πλαίσιο για τη φροντίδα.

Ο σεβασμός των ατόμων με διανοητική αναπηρία σημαίνει αμφισβήτηση του κοινωνικού στίγματος και υπεράσπιση της ένταξης. Οι εργοθεραπευτές μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην προώθηση της κατανόησης και στη μείωση της προκατάληψης εκπαιδεύοντας τους άλλους σχετικά με τις διανοητικές αναπηρίες και επιδεικνύοντας την αξία των πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς. Είτε μέσω προγραμμάτων που βασίζονται στην κοινότητα, εργαστηρίων ή προσπαθειών υπεράσπισης, οι θεραπευτές συμβάλλουν σε μια ευρύτερη κουλτούρα σεβασμού και ένταξης, όπου τα άτομα με διανοητική αναπηρία θεωρούνται πλήρη μέλη της κοινωνίας με δικαίωμα συμμετοχής σε όλες τις πτυχές της ζωής.

Η ενσωμάτωση του σεβασμού στην εργοθεραπεία για τα άτομα με διανοητική αναπηρία δημιουργεί ένα θεραπευτικό περιβάλλον που όχι μόνο ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, αλλά επίσης προάγει την αξιοπρέπειά τους και προάγει το δικαίωμά τους για μια ουσιαστική, ανεξάρτητη ζωή.

Μέσω πρακτικών σεβασμού, οι εργοθεραπευτές ενδυναμώνουν τα άτομα να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, προωθώντας τόσο τη θεραπευτική επιτυχία όσο και την ευρύτερη κοινωνική αλλαγή.

## Θέμα 1: Ατομική φροντίδα και υγιεινή

Η προσωπική υγιεινή και φροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα με αναπηρία προκειμένου να αποφευχθούν λοιμώξεις, ασθένειες και άλλες επιπλοκές στην υγεία. Η διατήρηση της προσωπικής υγιεινής είναι σημαντική για την κοινωνική αποδοχή και την αλληλεπίδραση, μπορεί να τονώσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, βοηθώντας τα άτομα να συμμετέχουν πιο άνετα σε κοινωνικές δραστηριότητες. Επιπλέον, η εκμάθηση δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και αυτοεξυπηρέτησης ενθαρρύνει μια πιο ανεξάρτητη ζωή των ατόμων με αναπηρία και δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να φροντίζουν τον εαυτό τους, μειώνοντας την εξάρτηση από τους άλλους και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Η άσκηση της προσωπικής υγιεινής μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία προάγοντας την αίσθηση της κανονικότητας, της ρουτίνας και του προσωπικού ελέγχου.

Η εργοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία και την ενίσχυση των δεξιοτήτων προσωπικής υγιεινής και φροντίδας των ατόμων με αναπηρία. Αξιολογεί τις τρέχουσες ικανότητες, τις προκλήσεις και τις συγκεκριμένες ανάγκες του ατόμου που σχετίζονται με την προσωπική υγιεινή. Οι εργοθεραπευτές αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα κατάρτισης που είναι προσαρμοσμένα στις δυνατότητες του ατόμου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει οδηγίες βήμα προς βήμα, οπτικά βοηθήματα και πρακτική εξάσκηση, μπορούν επίσης να διδάξουν προσαρμοστικές τεχνικές και να χρησιμοποιήσουν βοηθητικές συσκευές για να κάνουν πιο προσιτές τις εργασίες προσωπικής υγιεινής.

Για παράδειγμα, μπορεί να προτείνουν εξειδικευμένα εργαλεία για το βούρτσισμα των δοντιών ή προσαρμοστικά ρούχα για ευκολότερο ντύσιμο. Οι θεραπευτές βοηθούν τα άτομα να δημιουργήσουν καθημερινές ρουτίνες που ενσωματώνουν πρακτικές προσωπικής υγιεινής, καθιστώντας αυτές τις δραστηριότητες τακτικό μέρος της ημέρας τους. Οι τακτικές συνεδρίες με έναν εργοθεραπευτή παρέχουν συνεχή υποστήριξη και ενίσχυση, βοηθώντας τα άτομα να εξασκηθούν και να διατηρήσουν νέες δεξιότητες. Για διαφορετικές ικανότητες, το ΟΤ μπορεί να προτείνει τροποποιήσεις στο οικιακό περιβάλλον για να διευκολύνουν τις εργασίες προσωπικής υγιεινής, όπως η τοποθέτηση λαβών στο μπάνιο ή η χρήση μιας καρέκλας ντους. Οι θεραπευτές εκπαιδεύουν επίσης τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές για το πώς να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τις ρουτίνες προσωπικής υγιεινής του ατόμου.

Διεξαγωγή εργαστηρίων που περιλαμβάνουν επιδείξεις και συνεδρίες πρακτικής για εργασίες όπως το πλύσιμο των χεριών, η οδοντιατρική φροντίδα, το μπάνιο και η περιποίηση. Δημιουργία οπτικών χρονοδιαγραμμάτων ή οδηγών βήμα προς βήμα για τις ρουτίνες προσωπικής υγιεινής για να βοηθήσετε την κατανόηση και τη μνήμη. Ενσωμάτωση στοιχείων gamification στην εκπαίδευση υγιεινής για να γίνει η μάθηση διασκεδαστική και ελκυστική, όπως συστήματα ανταμοιβής για την ολοκλήρωση εργασιών υγιεινής ή διαδραστικά παιχνίδια που διδάσκουν έννοιες υγιεινής. Χρησιμοποιώντας τεχνολογία, όπως εφαρμογές που υπενθυμίζουν και καθοδηγούν τα άτομα στις ρουτίνες προσωπικής φροντίδας τους. Αντιμετωπίζοντας αυτές τις πτυχές, η εργοθεραπεία βοηθά τα άτομα με αναπηρίες να επιτύχουν καλύτερη υγεία, αυξημένη ανεξαρτησία και βελτιωμένη ποιότητα ζωής μέσω αποτελεσματικών πρακτικών προσωπικής υγιεινής και αυτοφροντίδας.

Θ1 Εργαστήριο 1

**Τίτλος: Προσωπική περιποίηση και μπάνιο**

*Περιγραφή Δραστηριότητας*

Αυτή η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη διδασκαλία των συμμετεχόντων στη σημασία του τακτικού μπάνιου και περιποίησης, συμπεριλαμβανομένου του πλυσίματος των μαλλιών και της περιποίησης των νυχιών. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν μέσω επιδείξεων, καθοδηγούμενης πρακτικής και διαδραστικών δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί για να διασφαλίσουν ότι κατανοούν και μπορούν να εκτελέσουν τις σωστές ρουτίνες περιποίησης και μπάνιου. Μέσω ενός συνδυασμού επιδείξεων, καθοδηγούμενης πρακτικής και διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να διατηρούν αποτελεσματικά την προσωπική υγιεινή. Η εκπαίδευση είναι δομημένη ώστε να καλύπτει τις συγκεκριμένες ανάγκες των ενηλίκων με νοητική υστέρηση, διασφαλίζοντας ότι οι οδηγίες είναι σαφείς, ελκυστικές και εύκολο να ακολουθηθούν.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 1 ώρα                                                                                                                           |
| Συμμετέχοντες | Ενήλικες με διανοητική αναπηρία                                                                                                 |
| Συντονιστές   | Εργοθεραπευτές, Επαγγελματίες και Οικογενειακοί Φροντιστές                                                                      |
| Εξοπλισμός    | Σαμπουάν και conditioner<br>Πετσέτες<br>Βούρτσες μαλλιών και χτένες<br>Νυχοκόπτη και λίμες<br>Οπτικά βοηθήματα (αφίσες, βίντεο) |
| Χώρος         | Ένα δωμάτιο ή μπάνιο αρκετά ευρύχωρο για συμμετοχή και επίδειξη                                                                 |

## Στόχοι:

- Κατανοήστε τη σημασία του τακτικού μπάνιου και περιποίησης
- Μάθετε τις σωστές τεχνικές για το λούσιμο των μαλλιών και τη φροντίδα των νυχιών
- Αναπτύξτε μια προσωπική ρουτίνα περιποίησης

## ΜΑΘΗΜΑ

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Συγκεντρώστε υλικά:</b> Βεβαιωθείτε ότι όλα τα απαραίτητα υλικά όπως σαμπουάν, κοντίσιονερ, πετσέτες, βούρτσες μαλλιών, χτένες, νυχοκόπτες και λίμες είναι άμεσα διαθέσιμα.</li><li>2. <b>Ρύθμιση οπτικών βοηθημάτων:</b> Προετοιμάστε αφίσες, φυλλάδια και τυχόν οπτικά βοηθήματα που θα βοηθήσουν στην επίδειξη των τεχνικών περιποίησης.</li><li>3. <b>Προετοιμασία τεχνολογίας:</b> Ρυθμίστε οποιαδήποτε απαιτούμενη τεχνολογία για την προβολή βίντεο ή άλλων ψηφιακών επιδείξεων.</li></ol>                   |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Συζητήστε τη σημασία του τακτικού μπάνιου και περιποίησης</li><li>• Δείξτε ένα σύντομο βίντεο για την προσωπική υγιεινή</li><li>• Επιδείξτε τις κατάλληλες τεχνικές για το λούσιμο των μαλλιών και τη φροντίδα των νυχιών</li><li>• Εξηγήστε καθαρά κάθε βήμα</li><li>• Οι συμμετέχοντες εξασκούν τεχνικές περιποίησης με την καθοδήγηση του διευκολυντή</li><li>• Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα για να ενισχύσετε κάθε βήμα</li><li>• Οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια προσωπική λίστα ελέγχου περιποίησης</li></ul> |

## Παραλλαγές

### 1. Αρωματικά σαμπουάν και μαλακτικά:

**Εμπλέκοντας τις αισθήσεις:** Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία από αρωματικά σαμπουάν και κοντίσιονερ για να ενεργοποιήσετε τις αισθήσεις των συμμετεχόντων. Αρώματα όπως λεβάντα, εσπεριδοειδή ή βανίλια μπορούν να κάνουν τη δραστηριότητα πιο ευχάριστη και ελκυστική.

**Προσωπική προτίμηση:** Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν τα αρώματα που προτιμούν, δίνοντάς τους μια αίσθηση ελέγχου και εξατομίκευσης στη ρουτίνα περιποίησης τους.

**Συζήτηση:** Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με διαφορετικές μυρωδιές, ρωτώντας τους συμμετέχοντες ποια τους αρέσουν περισσότερο και γιατί. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στο να γίνει η δραστηριότητα πιο διαδραστική.

### 2. Συμπεριλάβετε τραγούδια ή ρίμες:

**Διασκέδαση και Απομνημόνευση:** Δημιουργήστε ή χρησιμοποιήστε υπάρχοντα τραγούδια ή ρίμες σχετικά με τις ρουτίνες περιποίησης. Το να τραγουδάτε τραγούδια ενώ εκτελείτε εργασίες περιποίησης μπορεί να κάνει τη διαδικασία μάθησης διασκεδαστική και αξέχαστη.

**Επανάληψη:** Τα επαναλαμβανόμενα τραγούδια ή ρίμες μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των βημάτων της ρουτίνας περιποίησης, διευκολύνοντας τους συμμετέχοντες να θυμούνται.

**Συμμετοχή:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να τραγουδήσουν μαζί ή να δημιουργήσουν τα δικά τους τραγούδια περιποίησης. Αυτό μπορεί να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και να κάνει τη συνεδρία πιο ελκυστική.

### 3. Θεματικές Ημέρες Περιποίησης:

Ειδικά θέματα: Οργανώστε θεματικές ημέρες περιποίησης όπου η εστίαση είναι σε μια συγκεκριμένη πτυχή της περιποίησης, όπως η «Ημέρα περιποίησης μαλλιών» ή η «Ημέρα περιποίησης νυχιών».

**Ντύσιμο:** Οι συμμετέχοντες μπορούν να ντυθούν ή να φέρουν στηρίγματα που σχετίζονται με το θέμα, κάνοντας τη δραστηριότητα πιο καθηλωτική και ευχάριστη.

**Δραστηριότητες:** Συμπεριλάβετε σχετικές δραστηριότητες, όπως κατασκευή αξεσουάρ μαλλιών την Ημέρα Περιποίησης Μαλλιών ή διακόσμηση λίμας για την Ημέρα Περιποίησης Νυχιών.

### 4. Υλικά φιλικά προς τις αισθήσεις:

**Διαφορετικές υφές:** Παρέχετε εργαλεία περιποίησης με διαφορετικές υφές (π.χ. μαλακές βούρτσες, τραχιά σφουγγάρια) για να εξυπηρετήσετε συμμετέχοντες με αισθητηριακές ευαισθησίες.

**Άνετο περιβάλλον:** Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του δωματίου είναι άνετη και το περιβάλλον είναι ήρεμο για να μειώσετε τυχόν αισθητηριακή υπερφόρτωση.

### 5. Διαδραστικές ιστορίες ή παιχνίδι ρόλων:

**Αφήγηση ιστοριών:** Χρησιμοποιήστε διαδραστικές ιστορίες που ενσωματώνουν δραστηριότητες περιποίησης. Για παράδειγμα, δημιουργήστε μια ιστορία όπου οι χαρακτήρες περνούν από τις καθημερινές τους ρουτίνες περιποίησης και οι συμμετέχοντες μπορούν να παίξουν τις σκηνές.

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p><b>Παιχνίδι ρόλων:</b> Οι συμμετέχοντες μπορούν να παίξουν εναλλάξ διαφορετικά σενάρια περιποίησης, όπως να ετοιμαστούν για μια ειδική εκδήλωση ή μια μέρα στην παραλία.</p> <p><b>6. Οπτική και απτική μάθηση:</b></p> <p><b>Οπτικά βοηθήματα:</b> Χρησιμοποιήστε πολύχρωμα οπτικά βοηθήματα, όπως αφίσες βήμα προς βήμα, εικονογράμματα ή πίνακες, για να απεικονίσετε τα βήματα περιποίησης.</p> <p><b>Εργαλεία αφής:</b> Παρέχετε εργαλεία αφής, όπως τρισδιάστατα μοντέλα χεριών και κεφαλών για να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους μαθαίνουν καλύτερα μέσα από πρακτικές εμπειρίες.</p> |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p><i>Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της καθοδηγούμενης πρακτικής</i></p> <p><i>Χρησιμοποιήστε μια λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε την τήρηση της τεχνικής</i></p> <p><i>Παρέχετε σχόλια και πρόσθετη πρακτική εάν χρειάζεται</i></p> <p><i>Χρησιμοποιήστε εικονογράμματα ή διαφορετικά οπτικά υλικά</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Θ1 Εργαστήριο 2

### Τίτλος: Οδοντική Υγιεινή και Στοματική Φροντίδα

#### Περιγραφή της Δραστηριότητας

Αυτή η εκπαίδευση εστιάζει στη σημασία της οδοντικής υγιεινής και διδάσκει στους συμμετέχοντες πώς να βουρτσίζουν αποτελεσματικά και να χρησιμοποιούν οδοντικό νήμα. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν μέσω επιδείξεων, καθοδηγούμενης πρακτικής και πρακτικών δραστηριοτήτων για να διασφαλίσουν ότι κατανοούν και μπορούν να εκτελέσουν τις σωστές ρουτίνες στοματικής φροντίδας. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις και πρακτική εμπειρία σε σωστές τεχνικές στοματικής φροντίδας, διασφαλίζοντας ότι είναι καλά εξοπλισμένοι για να διατηρούν καλή στοματική υγιεινή. Η συνεδρία θα περιλαμβάνει διαδραστικές επιδείξεις, καθοδηγούμενη πρακτική και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που θα κάνουν τη μάθηση αποτελεσματική και ευχάριστη. Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη σημασία της στοματικής υγιεινής, θα ξέρουν πώς να βουρτσίζουν και να βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους και να μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις πρακτικές στην καθημερινότητά τους.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 1 ώρα                                                                                                  |
| Συμμετέχοντες | Ενήλικες με νοητική υστέρηση                                                                           |
| Συντονιστές   | Εργοθεραπευτές, Επαγγελματίες ή οικογενειακοί φροντιστές, οδοντίατροι                                  |
| Εξοπλισμός    | Οδοντόβουρτσες<br>Οδοντόκρεμα<br>Οδοντικό νήμα<br>Μοντέλο δοντιών<br>Οπτικά βοηθήματα (αφίσες, βίντεο) |

|              |                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------|
| <b>Χώρος</b> | Ένα δωμάτιο εξοπλισμένο με τραπέζια για εξάσκηση |
|--------------|--------------------------------------------------|

## Στόχοι:

- Κατανόηση της σημασίας της στοματικής υγιεινής
- Εκμάθηση της σωστής τεχνικής για το βούρτσισμα και το νήμα των δοντιών
- Ανάπτυξη μιας καθημερινής ρουτίνας στοματικής φροντίδας

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>Συγκεντρώστε οδοντόβουρτσες, οδοντόκρεμα και νήμα για κάθε συμμετέχοντα</i></p> <p><i>Ρυθμίστε οπτικά βοηθήματα και μοντέλα δοντιών</i></p> <p><i>Προετοιμάστε οποιαδήποτε απαραίτητη τεχνολογία για βίντεο ή επιδείξεις</i></p>                                                                                                                                                            |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>Ξεκινήστε με μια φιλική εισαγωγή και μια συζήτηση για τη σημασία της στοματικής υγιεινής.</p> <p>Κάντε ερωτήσεις στους συμμετέχοντες για να τους απασχολήσετε, όπως "Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να διατηρείτε τα δόντια σας καθαρά;" ή "Τι κάνεις για να φροντίσεις τα δόντια σου;"</p> <p>Δείξτε ένα σύντομο, συναρπαστικό βίντεο που εξηγεί τα βασικά της στοματικής φροντίδας.</p> |

Χρησιμοποιήστε κινούμενους χαρακτήρες ή σχετικά σενάρια για να τραβήξετε την προσοχή και να επεξηγήσετε βασικά σημεία.

Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο μοντέλο δοντιών για να επιδείξετε τις σωστές τεχνικές για το βούρτσισμα και το νήμα.

Εξηγήστε κάθε βήμα αργά και ξεκάθαρα, δίνοντας χρόνο στους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις.

Παρέχετε σε κάθε συμμετέχοντα μια οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα και οδοντικό νήμα.

Καθοδηγήστε τους στη διαδικασία βουρτσίσματος και οδοντικού νήματος, προσφέροντάς τους ατομική βοήθεια και ανατροφοδότηση.

Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, όπως αφίσες ή διαγράμματα, για να ενισχύσετε κάθε βήμα.

Παίξτε ένα παιχνίδι όπου οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τροφές που είναι καλές ή κακές για τα δόντια.

Χρησιμοποιήστε εικόνες διαφορετικών τροφίμων και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα τοποθετήσουν στη σωστή κατηγορία.

Συζητήστε γιατί ορισμένες τροφές είναι καλύτερες για την υγεία των δοντιών από άλλες.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σχετικά με την οδοντική υγιεινή.

Απαντήστε σε οποιεσδήποτε ερωτήσεις μπορεί να έχουν και δώστε πρόσθετες συμβουλές για τη διατήρηση της καλής στοματικής υγείας.

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Παραλλαγές</b></p> | <p>Χρησιμοποιήστε διαφορετικές γεύσεις οδοντόκρεμας για να κάνετε τη δραστηριότητα βουρτσίσματος πιο ευχάριστη.</p> <p>Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν την αγαπημένη τους γεύση, προσθέτοντας ένα διασκεδαστικό και αισθητηριακό στοιχείο στην πρακτική.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Αξιολόγηση</b></p> | <p><i>Παρατηρήστε προσεκτικά τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της καθοδηγούμενης πρακτικής για να βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιούν τις σωστές τεχνικές.</i></p> <p><i>Παρέχετε θετική ενίσχυση και ήπιες διορθώσεις όπως απαιτείται.</i></p> <p><i>Χρησιμοποιήστε μια λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη συμμόρφωση κάθε συμμετέχοντα στις σωστές τεχνικές βουρτσίσματος και οδοντικού νήματος.</i></p> <p><i>Αξιολογήστε παράγοντες όπως η διάρκεια του βουρτσίσματος, η κάλυψη όλων των επιφανειών των δοντιών και η αποτελεσματική χρήση οδοντικού νήματος.</i></p> <p><i>Προσφέρετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση με βάση τις παρατηρήσεις και τις αξιολογήσεις της λίστας ελέγχου.</i></p> <p><i>Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν περαιτέρω εάν χρειάζεται, διασφαλίζοντας ότι αισθάνονται σίγουροι για τις ικανότητές τους πριν ολοκληρώσουν τη συνεδρία.</i></p> |

## Θ1 Εργαστήριο 3

# Τίτλος: Πλύσιμο χεριών και πρόληψη μικροβίων

### Περιγραφή Δραστηριότητας

Αυτή η εκπαίδευση επικεντρώνεται στη διδασκαλία των συμμετεχόντων στη σημασία και τις τεχνικές του σωστού πλυσίματος των χεριών για την πρόληψη της εξάπλωσης μικροβίων και τη διατήρηση της προσωπικής υγιεινής. Δεδομένου ότι οι ενήλικες με διανοητική αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίσουν μοναδικές προκλήσεις όσον αφορά την κατανόηση και την εφαρμογή κατάλληλων πρακτικών υγιεινής, αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να είναι ελκυστική, πρακτική και υποστηρικτική. Η συνεδρία περιλαμβάνει έναν συνδυασμό οπτικών, ακουστικών και κιναισθητικών μεθόδων μάθησης για να καλύψει διαφορετικά στυλ μάθησης. Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες όχι μόνο θα κατανοήσουν τη σημασία του πλυσίματος των χεριών αλλά θα μπορούν επίσης να εκτελέσουν τη σωστή τεχνική ανεξάρτητα και να αναγνωρίσουν διάφορες καταστάσεις όπου το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο.

## Λεπτομέρειες

|                      |                                                                                                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Διάρκεια</b>      | 1 ώρα                                                                                                                                                    |
| <b>Συμμετέχοντες</b> | Ενήλικες με νοητική υστέρηση                                                                                                                             |
| <b>Συντονιστές</b>   | Εργοθεραπευτές, επαγγελματίες ή οικογενειακοί φροντιστές                                                                                                 |
| <b>Εξοπλισμός</b>    | Νεροχύτης με τρεχούμενο νερό<br>Σαπούνι (υγρό ή μπάρα)<br>Χαρτοπετσέτες ή στεγνωτήριο χεριών<br>Απολυμαντικό χεριών<br>Οπτικά βοηθήματα (αφίσες, βίντεο) |
| <b>Χώρος</b>         | Μια τάξη με νεροχύτη ή μπάνιο με επαρκή χώρο για ομαδικές δραστηριότητες                                                                                 |

## Στόχοι:

- Κατανοήστε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών
- Μάθετε τη σωστή τεχνική για το πλύσιμο των χεριών
- Αναγνωρίστε καταστάσεις που απαιτούν πλύσιμο των χεριών

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <i>Ετοιμάστε οπτικά βοηθήματα και φυλλάδια<br/>Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή του νεροχύτη είναι καθαρή και προσβάσιμη<br/>Ρυθμίστε οποιαδήποτε απαραίτητη τεχνολογία για βίντεο ή επιδείξεις</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>Εισαγωγή (10 λεπτά)</p> <p>Συζητήστε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών. Εμφάνιση σύντομου βίντεο για την πρόληψη μικροβίων. παρέχετε πληροφορίες για όλες τις διαφορετικές καταστάσεις που απαιτούν πλύσιμο των χεριών</p> <p>Επίδειξη (15 λεπτά)</p> <p>Επίδειξη της σωστής τεχνικής πλυσίματος χεριών. Εξηγήστε καθαρά κάθε βήμα. χρησιμοποιήστε εικονογράμματα ή διαφορετικά οπτικά υλικά</p> <p>Καθοδηγούμενη εξάσκηση (20 λεπτά)</p> <p>Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο πλύσιμο των χεριών με την καθοδήγηση του συντονιστή. Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα για να θυμάστε κάθε βήμα.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Διαδραστική δραστηριότητα (10 λεπτά)</p> <p>Χρησιμοποιήστε ένα φως UV και ειδική λοσιόν για να δείξετε πώς τα μικρόβια μπορούν να παραμείνουν στα χέρια εάν δεν πλυθούν σωστά</p> <p>Ερωτήσεις και απαντήσεις και ανακεφαλαίωση (5 λεπτά)</p> <p>Απαντήστε σε τυχόν ερωτήσεις. Ανακεφαλαιώστε βασικά σημεία</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Παραλλαγές</b> | <p>Για περιπτώσεις όπου η πρόσβαση στο νερό είναι περιορισμένη, συμπεριλάβετε ένα τμήμα σχετικά με τη σωστή χρήση του απολυμαντικού χεριών.</p> <p>Δείξτε τη σωστή ποσότητα χρήσης και την τεχνική για την επιμελή κάλυψη όλων των τμημάτων των χεριών.</p> <p>Χρησιμοποιήστε διαφορετικές υφές (π.χ. σαπούνι με αφρό, τζελ) για να προσφέρετε μια εμπειρία αφής.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παίξουν διαφορετικά σενάρια όπου το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της σημασίας της πρακτικής σε διάφορα πλαίσια.</p> |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p><i>Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της καθοδηγούμενης πρακτικής</i></p> <p><i>Χρησιμοποιήστε μια λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε την τήρηση της τεχνικής</i></p> <p><i>Παρέχετε σχόλια και πρόσθετη πρακτική εάν χρειάζεται</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Θέμα 2: Φροντίζουμε τον χώρο που ζούμε

Οι δεξιότητες διατήρησης της φροντίδας για τον χώρο που ζούμε είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τα άτομα με διανοητική αναπηρία στην πορεία τους προς την ανεξάρτητη διαβίωση. Η διατήρηση ενός καθαρού και οργανωμένου περιβάλλοντος διαβίωσης βοηθά στην πρόληψη ατυχημάτων και μειώνει τον κίνδυνο λοιμώξεων και ασθενειών. Το να μάθει κανείς να φροντίζει τον χώρο διαβίωσης προάγει την ανεξαρτησία και την αυτάρκεια. Δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο του περιβάλλοντός τους και να τους παρακινήσει να εξασκήσουν τις καθημερινές ρουτίνες. Ένας τακτοποιημένος και καλά συντηρημένος χώρος διαβίωσης συμβάλλει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής παρέχοντας ένα άνετο και ευχάριστο περιβάλλον. Το να μπορεί κάποιος να φροντίζει το σπίτι του μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική ένταξη και τις αλληλεπιδράσεις, καθώς επιτρέπει στα άτομα να φιλοξενούν επισκέπτες με αυτοπεποίθηση και να συμμετέχουν στην κοινοτική ζωή. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που φροντίζουν τον χώρο διαβίωσης μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση, να προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και να μειώσει το στρες και το άγχος.

Η εργοθεραπεία διαδραματίζει βασικό ρόλο στη διδασκαλία και την ενίσχυση των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη φροντίδα των χώρων διαβίωσης μεταξύ ατόμων με διανοητική αναπηρία. Η Εργοθεραπεία δημιουργεί εξατομικευμένα προγράμματα με αρχεία παρακολούθησης για καλύτερα οργανωμένο τρόπο καθαρισμού και συντήρησης του χώρου που ζουν οι άνθρωποι, προσαρμοσμένα στις ικανότητες και το περιβάλλον του ατόμου. Η Εργοθεραπεία διοργανώνει εργαστήρια που περιλαμβάνουν πρακτικές επιδείξεις και συνεδρίες για εργασίες όπως το στρώνοντας το κρεβάτι, το πλύσιμο των ρούχων, το πλύσιμο των πιάτων και την οργάνωση των προσωπικών αντικειμένων.

Δημιουργία οπτικών χρονοδιαγραμμάτων ή οδηγών βήμα προς βήμα για τις δουλειές του σπιτιού για να βοηθήσετε την κατανόηση και τη μνήμη, ενσωματώνοντας στοιχεία παιχνιδιού στην εκπαίδευση στο σπίτι για να κάνετε τη μάθηση διασκεδαστική και συναρπαστική, όπως συστήματα ανταμοιβής για την ολοκλήρωση εργασιών ή διαδραστικά παιχνίδια που διδάσκουν οργανωτικές δεξιότητες και χρησιμοποιούν τεχνολογία όπως εφαρμογές που υπενθυμίζουν και καθοδηγούν τα άτομα στις οικιακές τους εργασίες και παρέχουν λίστες ελέγχου για να διασφαλιστεί ότι η ολοκλήρωση είναι πολύ σημαντική και πρακτική.

**Τίτλος: ΑΠΟΣΥΝΘΕΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΥΝΘΕΣΗ**

*Περιγραφή της Δραστηριότητας*

Ο καθαρισμός - ή μάλλον η έλλειψή του - μπορεί να έχει αντίκτυπο στην υγεία κάποιου. Ωστόσο, είναι συχνά δυσάρεστο και, για ορισμένα άτομα με σωματικούς περιορισμούς ή/και ορισμένες αναπηρίες, η διατήρηση μιας ρουτίνας καθαρισμού σπιτιού μπορεί να είναι ιδιαίτερα επίπονη. Ο καθένας είναι διαφορετικός και έχει διαφορετικές προτεραιότητες. Αυτό το εργαστήριο θα βοηθήσει τους νέους εργαζόμενους να βοηθήσουν τους νέους με γνωστική αναπηρία, όπως ήπια έως μέτρια νοητική υστέρηση, αλλά και με σωματικές αναπηρίες, να ξεπεράσουν κάποιες δυσκολίες που μπορούν να αντιμετωπίσουν στην καθημερινή τους ζωή όσον αφορά τον καθαρισμό των χώρων τους.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                         |
| Συμμετέχοντες | 8 άτομα μέχρι 15                                                                                                               |
| Συντονιστές   | 2                                                                                                                              |
| Εξοπλισμός    | Υπολογιστής, τηλεόραση, τηλέφωνο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εγγραφή, χαρτιά, αφίσες και μαρκάδοι, κόλλα, εκτυπωτής, PECS |
| Χώρος         | Ένα δωμάτιο αρκετά μεγάλο ώστε να επιτρέπει σε πολλές ομάδες να συνεργάζονται χωρίς να ενοχλούν η μία την άλλη                 |

## Στόχοι:

- Κατανόηση των εμποδίων που συναντά καθημερινά ένα άτομο με αναπηρία που ζει μόνο του
- Εύρεση της σωστής μεθόδου που μπορεί να διδαχθεί για να κατανοήσει καλύτερα και να θυμηθεί πώς να καθαρίζει σωστά, προτείνοντας εκ νέου αυτήν τη δραστηριότητα σε περισσότερο ή λιγότερο ετερογενείς ομάδες ατόμων με αναπηρίες
- Χρήση του PECS σε καθημερινές δραστηριότητες.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>-Αν κάποιος δεν γνωρίζει, εξηγήστε εν συντομία τι είναι το PECS και σε τι χρησιμοποιείται. Το Σύστημα Επικοινωνίας Ανταλλαγής Εικόνας, ή PECS, επιτρέπει σε άτομα με ελάχιστες ή καθόλου επικοινωνιακές ικανότητες να επικοινωνούν χρησιμοποιώντας εικόνες.</i></p> <p><i>-Αρχικά η ομάδα καλείται να σκεφτεί όλες τις εργασίες που πρέπει να εκτελέσει ένα άτομο που ζει ανεξάρτητα για να διατηρήσει ένα τακτοποιημένο και καθαρό σπίτι, όπως καθάρισμα των λουτρών, του δαπέδου, των παραθύρων, του ξεσκόνισμα...</i></p> <p><i>-Η ομάδα χωρίζεται στη συνέχεια σε δύο υποομάδες, καθεμία από τις οποίες αποτελείται από 4 άτομα που θα έχουν το καθήκον να ταυτιστούν στον ρόλο ενός ατόμου με αναπηρία, η καθεμία με διαφορετικές δυσκολίες: ένα τυφλό άτομο, ένα κωφό, ένας σε αναπηρικό καροτσάκι και ένας με νοητική υστέρηση .</i></p> <p><i>-Η μία ομάδα θα είναι υπεύθυνη για την παραγωγή μιας γραφικής εξόδου ενώ η άλλη μια εικονική έξοδο</i></p> |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Εφαρμογή

- Κάθε ομάδα καλείται να επιλέξει 2 από τις εργασίες που έχουν συζητήσει στο παρελθόν στην προπαρασκευαστική φάση.
- Κάθε ομάδα θα πρέπει στη συνέχεια να αναπτύξει ένα οργανωτικό σχέδιο στο οποίο κάθε εργασία θα αναλυθεί στις διάφορες υποενέργειες. Για παράδειγμα, εάν έχει επιλεγεί η εργασία "Καθαρισμός του μπάνιου", αυτή θα αναλυθεί σε:
  - 1-σκούπισμα δαπέδου
  - 2-Καθαρισμός πρώτα της τουαλέτας μετά του μπιντέ με ζεστό νερό (καθορίζοντας με ποια προϊόντα και ποιο σφουγγάρι και ποιο χρώμα)
  - 3-αλλάξτε το σφουγγάρι και μετά μεταβείτε στον νεροχύτη και στον καθρέφτη
  - 4- μετά το ντους
  - 5- στη συνέχεια σκουπίστε το πάτωμα.
- Έχοντας γίνει αυτό, μια ομάδα θα αναπτύξει ένα χαρτί, όπως μια διαφημιστική πινακίδα ή μια αφίσα, η οποία θα αναρτηθεί στο συγκεκριμένο σημείο και όπου θα είναι ορατές όλες οι φάσεις καθαρισμού συνοδευόμενες από φωτογραφίες και σύντομες περιγραφές. Η άλλη ομάδα θα αναπτύξει μια έξοδο που θα είναι πιο τεχνολογική, χρησιμοποιώντας tablet ή φορητό υπολογιστή, όπως βίντεο ή ήχο + εικόνες.
- Ακολουθούν μερικά παραδείγματα εικόνων PECS που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

### CHOOSE YOUR Chore Set #1



|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Παραλλαγές</b> | Εάν υπάρχει μεγαλύτερη ομάδα, μπορεί να χωριστεί σε περισσότερες υποομάδες και κάθε ομάδα θα πρέπει να αναπτύξει ένα αποτέλεσμα στο οποίο περιγράφονται και αναλύονται οι δραστηριότητες που αφορούν ένα συγκεκριμένο δωμάτιο στο σπίτι, για παράδειγμα κουζίνα, μπάνιο, κρεβατοκάμαρα, σαλόνι δωμάτιο, βεράντα...                                                                                                                                                                |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Η αξιολόγηση θα γίνει με όλη την ομάδα μαζί. Οι διαμεσολαβητές θα ρωτήσουν πρώτα τους συμμετέχοντες ποια είναι τα συναισθήματά τους για το εργαστήριο και για το πώς φορούν ρούχα ενός ατόμου με αναπηρία.</p> <p>Μετά τον πρώτο γύρο εντυπώσεων, οι διαμεσολαβητές θα ρωτούσαν εάν πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή τους εργασία με νέους με αναπηρία και, εάν υπάρχουν, ποιες αλλαγές θα πρότειναν στη δραστηριότητα.</p> |

Θ2 Εργαστήριο 2

**Τίτλος: GREEN THUMBS UP**

*Περιγραφή Δραστηριότητας*

Η κηπουρική, είτε πρόκειται για έναν κατακόρυφο κήπο είτε για ένα μεγάλο οικόπεδο, είναι ένας υπέροχος τρόπος για να έρθετε σε επαφή με τη φύση. Για τα άτομα που ζουν με διανοητικές ή αναπτυξιακές αναπηρίες, η κηπουρική (ή η κηπουρική) μπορεί να είναι ένας ολιστικός τρόπος για να μάθουν μια νέα δεξιότητα, ενώ ταυτόχρονα νιώθουν πιο προσγειωμένοι. Επιπλέον, είναι ένας τρόπος να νιώσω τη σύνδεση με κάτι που με ενδιαφέρει και που χρειάζεται την προσοχή και τη φροντίδα μου για να επιβιώσω. Κατά μία έννοια, μας καθιστά υπεύθυνους απέναντι σε κάτι άλλο.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 1,5 ώρα                                                                                                                                                                                                  |
| Συμμετέχοντες | 10                                                                                                                                                                                                       |
| Συντονιστές   | 2                                                                                                                                                                                                        |
| Εξοπλισμός    | Ιστορίες σε βιβλία ή/και τηλεόραση, σπόροι αρωματικών φυτών και μερικά αρωματικά φυτά που έχουν ήδη μερικώς αναπτυχθεί, κεραμικά βάζα, νερό, φυτόχωμα, μπογιές και κιμωλίες για μαυροπίνακα, ποτιστήρια. |
| Χώρος         | Ένα δωμάτιο αρκετά μεγάλο ώστε να επιτρέπει σε πολλές ομάδες να συνεργάζονται χωρίς να ενοχλούν η μία την άλλη                                                                                           |

## Στόχοι:

- Κατανοώντας την έννοια του «φροντίζω κάτι ζωντανό»
- Βοηθώντας ένα άτομο με αναπηρία να νιώθει παραγωγικό
- Δίνοντας ένα πρακτικό έργο με συνέπεια σε ένα ΑΜΕΑ
- Ενθάρρυνση κάποιου να μάθει νέες δεξιότητες
- Δημιουργώντας ένα όμορφο μέρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να χαλαρώσουν και να εκτιμήσουν την ομορφιά της φύσης

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | Κάθε άτομο στέκεται μπροστά σε ένα τραπέζι. Μπροστά του/της υπάρχουν: 2 διαφορετικά αρωματικά φυτά και οι αντίστοιχοι σπόροι τους, ένα κεραμικό βάζο, λίγο φυτό χώμα, ένα ποτιστήριο, μπογιές μαυροπίνακα και κιμωλίες.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>1-Αρχικά οι συντονιστές έχουν το καθήκον να κάνουν τους εργαζόμενους σε νέους να συνειδητοποιήσουν τη σημασία που έχει ένα άτομο με αναπηρία να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως υπεύθυνο άτομο και πώς αυτή η επίγνωση προκύπτει μέσω της φροντίδας για κάτι ή κάποιον. Αυτό μπορεί να συμβεί μέσω της αφήγησης μιας ιστορίας ή της παρακολούθησης ενός μικρού ντοκιμαντέρ.</p> <p>2-Πρώτον, η εστίαση είναι στα φυτά. Κάθε άτομο πρέπει να περιγράψει τα φυτά που έχει μπροστά του: ποιο χρώμα, ποια σχήματα και συνοχή έχουν τα φύλλα, τι μυρίζει, πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα του φαγητού.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>3-Τότε το δεύτερο βήμα είναι να διακοσμήσετε το βάζο χρησιμοποιώντας μπογιά μαυροπίνακα, γράφοντας το όνομα των φυτών ή απλά ζωγραφίζοντας και σχεδιάζοντας το βάζο όπως προτιμούν. Στη συνέχεια η γλάστρα θα γεμίσει με χώμα και όλοι θα πρέπει να βάλουν μερικούς σπόρους μέσα και μετά να τη σκεπάσουν ξανά με χώμα.</p> <p>4-Είναι σημαντικό τώρα να εξηγήσουμε πώς ακριβώς θα πρέπει οι άνθρωποι να φροντίσουν πρώτα τους σπόρους και μετά τα φυτά. Η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει όλοι μαζί ένα «vademe cum» του τι πρέπει να γίνει από το πότισμα (και ποια είναι η σωστή ποσότητα), μέχρι τη λίπανση, το κλάδεμα και την τοποθέτηση του φυτού στην καλύτερη θέση (όχι πολύ ηλιόλουστο, όχι πολύ σκιερό).</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> | <p>Μπορεί να γίνει και με φυτά κήπου, όπως ντομάτες, αγγούρια, κολοκυθάκια και πολλά άλλα....Τα προϊόντα αυτών των φυτών μάλλον θα είναι πιο χορταστικά αφού μπορούν να μαγειρευτούν απευθείας και να γίνουν πιάτο από μόνα τους.</p> <p>Είναι επίσης δυνατό να παραχθεί ένα είδος βιβλίου συνταγών με την πάροδο του χρόνου, ξεκινώντας από το αρωματικό φυτό και τα χαρακτηριστικά του.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Στο τέλος του εργαστηρίου θα τους ζητηθούν δύο διαφορετικές εργασίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθε νέος εργαζόμενος θα κληθεί να σκεφτεί διάφορα είδη αναπηρίας και ποια προβλήματα και λύσεις μπορεί να υπάρχουν.</li> <li>• Να γράψετε μια λέξη που να περιγράφει κάθε φάση του εργαστηρίου.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Τίτλος: ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

*Περιγραφή της δραστηριότητας*

Όταν μιλάμε για το σχεδιασμό και την επίπλωση ενός σπιτιού για άτομα με αναπηρία, είναι απαραίτητο να λαμβάνουμε υπόψη και να ξεκινάμε από τις ανάγκες που εκφράζουν τα άτομα που θα ζήσουν εκεί. Δεν μπορούν να προσφερθούν προσυσκευασμένα πακέτα, καθώς κινδυνεύουν να μην ικανοποιούν όλες τις απαιτήσεις ενός σπιτιού προσβάσιμου σε όλους. Επιπλέον, είναι σημαντικό το σπίτι να αισθάνεται εξατομικευμένο και φιλόξενο και να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότερο οι άνθρωποι που θα ζήσουν εκεί.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 1 ολόκληρη μέρα                                                                                                                                                         |
| Συμμετέχοντες | 15                                                                                                                                                                      |
| Συντονιστές   | 2                                                                                                                                                                       |
| Εξοπλισμός    | κατόψεις διαφόρων κατοικιών και διαμερισμάτων τυπωμένες σε έκδοση plotter, υπολογιστή ή τηλέφωνο όπου μπορείτε να κάνετε αναζήτηση στο διαδίκτυο, στυλό και μαρκαδόρους |
| Χώρος         | Ένα δωμάτιο αρκετά μεγάλο ώστε να επιτρέπει σε πολλές ομάδες να συνεργάζονται χωρίς να ενοχλούν η μία την άλλη                                                          |

## Στόχοι:

- Κατανοήστε πλήρως τις ανάγκες ενός ατόμου με αναπηρία αντιμετωπίζοντας προβλήματα προσβασιμότητας
- Μάθετε πώς να επιπλώσετε ένα σπίτι πλήρως προσαρμοσμένο για κάθε πιθανή ανάγκη που έχει ένα άτομο με αναπηρία.
- Κατανοήστε τη σημασία του να λαμβάνετε υπόψη τα γούστα και τις προτιμήσεις ενός ατόμου με αναπηρίες όταν επιλέγετε πού θα ζήσει.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <i>Χωριζόμαστε σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων.<br/>Σε κάθε ομάδα δίνεται ένας χάρτης ενός σπιτιού ή διαμερίσματος με μια σύντομη περιγραφή του τόπου όπου βρίσκεται: είναι ένα σπίτι στην ύπαιθρο ή ένα διαμέρισμα στο κέντρο της πόλης, κήπος ή όχι, κέντρο ή προάστια, απομονωμένο ή περικυκλωμένο....</i>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <i>Πρωί<br/>-Στο πρώτο μέρος αυτού του εργαστηρίου, οι εργαζόμενοι για νέους θα πρέπει να προσδιορίσουν ποια εμπόδια και δυσκολίες θα μπορούσε να αντιμετωπίσει ένα άτομο με αναπηρία εάν ζούσε στο σπίτι που απεικονίζεται στον χάρτη που έχουν. Στη συνέχεια, θα πρέπει να καταρτίσουν μια λίστα με όλους αυτούς που εντοπίζονται με βάση κάθε είδος αναπηρίας, από σωματικές-αισθητηριακές έως γνωστικές.<br/>- Στο δεύτερο μέρος στη συνέχεια θα τους ζητηθεί να σκεφτούν τουλάχιστον μία πιθανή λύση για κάθε πρόβλημα/ εμπόδιο που θα βρεθεί</i> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Στο τρίτο μέρος συνεδριάζει η ομάδα και παρουσιάζονται στην ολομέλεια τόσο τα προβλήματα όσο και οι πιθανές λύσεις που βρέθηκαν.</p> <p>Απόγευμα</p> <p>Τη δεύτερη μέρα, ολόκληρη η ομάδα θα πρέπει να αναπτύξει ένα φυλλάδιο ή ένα σενάριο για ένα βίντεο με βάση αυτά που συζητούσαν την προηγούμενη μέρα.</p> <p>Θα ήταν σημαντικό το φυλλάδιο ή το βίντεο να περιέχει πληροφορίες για όλους τους τομείς για τους οποίους έχει εντοπιστεί η ανάγκη και η αντίστοιχη λύση, όπως, για παράδειγμα: σύλληψη πραγμάτων, προσβασιμότητα, αισθητηριακά εμπόδια....</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να δοθεί ένας διαδικτυακός χάρτης αντί για χαρτί και ολόκληρο το εργαστήριο θα γίνει χρησιμοποιώντας υπολογιστές και προβολείς.</li> <li>• Θα μπορούσε να είναι μια ενδιαφέρουσα μεταβλητή να έχουν μερικούς από τους χειριστές να προσομοιώνουν μια συγκεκριμένη αναπηρία (τύφλωση, κώφωση, παράλυση των ποδιών...) για να διασφαλίσουν ότι μπορούν να ταυτιστούν όσο το δυνατόν περισσότερο με τα πιθανά εμπόδια που θα μπορούσαν να συναντήσουν σε αυτό το σπίτι</li> </ul>                                        |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Στο τέλος της δραστηριότητας θα ήταν ενδιαφέρον να ρωτήσω:</p> <p>Πόση σημασία δώσατε σε συγκεκριμένες πρακτικές πτυχές και σε τυχόν προσωπικές επιθυμίες ή κλίσεις;</p> <p>Πόσο σημαντικά πιστεύετε ότι είναι τα προσωπικά γούστα κάθε άντρα εκτός από την προσβασιμότητα;</p> <p>Αυτό θα μπορούσε να είναι σημαντική ανατροφοδότηση προκειμένου να θυμούνται να μην υποτιμούν αυτήν την πτυχή.</p>                                                                                                                                                               |

## Θέμα 3: Τρόφιμα και Διατροφή

Για τα άτομα με νοητική υστέρηση, το να μάθουν να προετοιμάζουν το φαγητό τους και να κατανοούν τη σημασία της διατροφής είναι ουσιαστικό για την υγεία, την ανεξαρτησία και τη συνολική ευημερία. Η γνώση του τρόπου προετοιμασίας θρεπτικών γευμάτων διασφαλίζει μια ισορροπημένη διατροφή, ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της σωματικής υγείας και την πρόληψη ασθενειών. Προωθεί επίσης την ανεξαρτησία, επιτρέποντας στα άτομα να κάνουν τις δικές τους διατροφικές επιλογές και να προετοιμάζουν γεύματα χωρίς να βασίζονται σε άλλους, ενισχύοντας έτσι την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους. Επιπλέον, η γνώση των τεχνικών ασφαλούς χειρισμού και παρασκευής τροφίμων μειώνει τον κίνδυνο τροφιογενών ασθενειών και ατυχημάτων στην κουζίνα.

Η εργοθεραπεία είναι καθοριστική σε αυτή τη μαθησιακή διαδικασία. Οι θεραπευτές ξεκινούν αξιολογώντας τις ικανότητες, τις προκλήσεις και τις συγκεκριμένες ανάγκες του ατόμου που σχετίζονται με την προετοιμασία και τη διατροφή. Αναπτύσσουν εξατομικευμένα προγράμματα εκπαίδευσης που περιλαμβάνουν οδηγίες βήμα προς βήμα, οπτικά βοηθήματα και πρακτική εξάσκηση προσαρμοσμένη στις δυνατότητες του ατόμου. Μέσω τακτικών συνεδριών, οι θεραπευτές παρέχουν συνεχή υποστήριξη και ενίσχυση, διασφαλίζοντας ότι οι νέες δεξιότητες εξασκούνται και διατηρούνται.

**Τίτλος: Υγιεινή προετοιμασία γευμάτων**

*Περιγραφή της Δραστηριότητας*

| Λεπτομέρειες  |                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 60 λεπτά                                                                           |
| Συμμετέχοντες | 10 συμμετέχοντες                                                                   |
| Συντονιστές   | 1 συντονιστής                                                                      |
| Εξοπλισμός    | Υγιεινά υλικά για μια απλή συνταγή, μαγειρικά σκεύη εκτός από μαχαίρια ή μπλέντερ  |
| Χώρος         | Σε εσωτερικούς χώρους, ένα σκηνικό με τραπέζια και καρέκλες και χώρο για μαγείρεμα |

## Στόχοι:

- Μαθαίνοντας για τα υγιεινά συστατικά και τα οφέλη τους.
- Κατανοώντας πώς να ετοιμάζετε γρήγορα μερικά εύκολα και θρεπτικά γεύματα.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να μαγειρεύουν υγιεινά γεύματα στο σπίτι.
- Παροχή πρακτικής, χωρίς αποκλεισμούς μαγειρικής εμπειρίας για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Ενθάρρυνση καλών πρακτικών υγιεινής κατά την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφίμων.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>Επιλέξτε μια απλή υγιεινή συνταγή που μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα εντός του χρονικού πλαισίου και με βασικό εξοπλισμό κουζίνας.</i></p> <p><i>Τοποθετήστε τις καρέκλες σε ημικύκλιο γύρω από τον χώρο επίδειξης μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα απαραίτητα μαγειρικά σκεύη και υλικά είναι προετοιμασμένα και προσβάσιμα.</i></p>                           |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>Εισαγωγή (10 λεπτά) Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τη σημασία της προετοιμασίας και της κατανάλωσης υγιεινών γευμάτων. Συζητήστε τους στόχους και τη δομή της δραστηριότητας.</p> <p>Επίδειξη (30 λεπτά): Δείξτε πώς να επιλέξετε και να κάνετε διαφορές μεταξύ φρέσκων και σάπιων φρούτων και λαχανικών. Αυτό μπορεί να γίνει με μερικά απλά βήματα:</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξηγήστε τη διαδικασία του πλυσίματος και τη σημασία του</li> <li>• Εξηγήστε τα διατροφικά οφέλη κάθε συστατικού που χρησιμοποιείται</li> <li>• Δημιουργήστε μια απλή συνταγή από τα επιλεγμένα υλικά (π.χ. μια σαλάτα)</li> <li>• Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν τα πιάτα στο τέλος</li> </ul>                                                                       |
| <b>Παραλλαγές</b> | <p><i>Προετοιμασία ομάδας: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα μια απλή συνταγή για προετοιμασία. Κάθε ομάδα μπορεί στη συνέχεια να μοιραστεί το πιάτο της με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Εξερεύνηση συστατικών: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα υγιεινό συστατικό από το σπίτι και να μοιραστούν μια συνταγή ή έναν τρόπο χρήσης του σε ένα γεύμα με την ομάδα.</i></p> |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Αναστοχασμός: Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι έμαθαν και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση για το μέλλον.</p> <p>Ερωτήσεις για συζήτηση: Στο τέλος της συνεδρίας συζητήστε ερωτήσεις σχετικά με τη σημασία της προετοιμασίας υγιεινών γευμάτων</p>                                                                                                                                                              |

Θ3 Εργαστήριο 2

**Τίτλος: Τι είναι καλό;**

*Περιγραφή Δραστηριότητας*

| Λεπτομέρειες  |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 30 - 40 λεπτά                                          |
| Συμμετέχοντες | 8 - 12                                                 |
| Συντονιστές   | Ένας συντονιστής ανά γκρουπ                            |
| Εξοπλισμός    | Κάρτες με υγιεινό φαγητό και επιλογές γρήγορου φαγητού |
| Χώρος         | Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους                    |

## Στόχοι:

- Αυξήστε την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις υγιεινές και ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων
- Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής
- Ενθαρρύνετε την κριτική σκέψη σχετικά με τις επιλογές τροφίμων
- Προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δέσμευσης

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><b>Εκτύπωση καρτών:</b> Δημιουργήστε 10 κάρτες με εικόνες και ονόματα επιλογών υγιεινών τροφίμων (π.χ. μήλο, καρότο, μπρόκολο) και 10 κάρτες με εικόνες και ονόματα επιλογών γρήγορου φαγητού (π.χ. χάμπουργκερ, πατάτες, σόδα).</p> <p><a href="#">Link to cards</a></p> <p>Τοποθετήστε καρτέκλες σε κύκλο για να διευκολύνετε την αλληλεπίδραση και τη συζήτηση.</p> <p>Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται άνετα στον κύκλο.</p> |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας.</li><li>• Συζητήστε τη σημασία της λήψης υγιεινών διατροφικών επιλογών και πώς επηρεάζει τη συνολική ευημερία.</li><li>• Παρουσιάστε κάθε επιλογή φαγητού μία προς μία δείχνοντας τις κάρτες στους συμμετέχοντες.</li></ul>                                                                                                     |

**Δώστε σύντομες πληροφορίες για κάθε επιλογή τροφής, εξηγώντας γιατί είναι υγιεινό ή ανθυγιεινό.**

**For example:**

- “An apple is a healthy option because it is high in fiber and vitamins.”
- “A hamburger is often considered unhealthy due to its high fat and calorie content.”

**Ανακατεύουμε καλά τις κάρτες:**

1. Παρουσιάστε ξανά τις μικτές κάρτες στους συμμετέχοντες.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαλέξουν εκ περιτροπής μια κάρτα και να αποφασίσουν εάν αντιπροσωπεύει μια υγιεινή ή ανθυγιεινή επιλογή φαγητού.
3. Διευκολύνετε μια συζήτηση για κάθε επιλογή, ενισχύοντας γιατί η επιλογή είναι υγιής ή ανθυγιεινή.
4. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους και τυχόν προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με τις επιλογές φαγητού.
5. Συνοψίστε τα βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
6. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να ενσωματώσουν περισσότερες υγιεινές διατροφικές επιλογές στην καθημερινότητά τους.
7. Ανοίξτε τον λόγο για τυχόν τελευταίες ερωτήσεις ή σχόλια.

**Παραλλαγές**

***Πρόκληση Food Pyramid***

**Στόχος:** Εισάγετε την έννοια των ισορροπημένων γευμάτων χρησιμοποιώντας τη διατροφική πυραμίδα.

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Αφού συζητήσετε υγιεινές και ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων, δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα κενό πρότυπο πυραμίδας τροφίμων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν τις κάρτες τροφίμων στη σωστή κατηγορία στην πυραμίδα (π.χ. φρούτα, λαχανικά, δημητριακά). Συζητήστε γιατί μια ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική και πώς κάθε ομάδα τροφίμων συμβάλλει στη συνολική υγεία.</p> <p><b>Σχεδιασμός Υγιεινών Γευμάτων</b></p> <p><b>Στόχος:</b> Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προγραμματίσουν ένα υγιεινό γεύμα χρησιμοποιώντας τις κάρτες τροφίμων. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ από κάρτες τροφίμων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να προγραμματίσει ένα υγιεινό γεύμα χρησιμοποιώντας τις κάρτες, διασφαλίζοντας την ισορροπία των διαφορετικών ομάδων τροφίμων. Οι ομάδες παρουσιάζουν τα σχέδια γευμάτων τους και ο συντονιστής παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τη διατροφική ισορροπία.</p> |
| <b>Αξιολόγηση</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### Θ3 Εργαστήριο 3

## Τίτλος: Διατροφική Περιπέτεια

### Περιγραφή της δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες ξεκινούν μια διασκεδαστική, διαδραστική περιπέτεια όπου ολοκληρώνουν διάφορες «διατροφικές αναζητήσεις» για να μάθουν για την υγιεινή διατροφή. Η δραστηριότητα χρησιμοποιεί μια παιγνιοποιημένη προσέγγιση με προκλήσεις και ανταμοιβές για να εμπλέξει τους συμμετέχοντες στην εξερεύνηση ομάδων τροφίμων, στην κατανόηση του μεγέθους των μερίδων και στη λήψη υγιεινών διατροφικών επιλογών. Οι συμμετέχοντες θα περάσουν από διαφορετικούς «σταθμούς περιπέτειας», ο καθένας με μια μοναδική πρόκληση που σχετίζεται με τη διατροφή. Θα κερδίζουν πόντους και θα συλλέγουν «κονκάρδες διατροφής» καθώς ολοκληρώνουν κάθε πρόκληση.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 1 ώρα                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Συμμετέχοντες | 8 - 12 ενήλικες με νοητική υστέρηση                                                                                                                                                                                                                                |
| Συντονιστές   | Δύο συντονιστές ανά ομάδα (εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι διατροφολόγοι)                                                                                                                                                                                           |
| Εξοπλισμός    | Υλικά σταθμών περιπέτειας (π.χ. μοντέλα φαγητού, πιάτα μεγέθους μερίδας, κάρτες διατροφής)<br>Φύλλα παρακολούθησης σημείων<br>Διατροφικά σήματα (αυτοκόλλητα ή κάρτες)<br>Μετρών την ώρα<br>Οπτικά ή εικονογράμματα (κάρτες ή αφίσες που δείχνουν ομάδες τροφίμων) |
| Χώρος         | Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους                                                                                                                                                                                                                                |

## Στόχοι:

- Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν διαφορετικές ομάδες τροφίμων και τα οφέλη τους.
- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τα κατάλληλα μεγέθη μερίδων για διάφορα φαγητά.
- Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων μέσω διαδραστικών προκλήσεων.
- Χρήση του gamification για να αυξήσετε τα κίνητρα και τη συμμετοχή στη μάθηση σχετικά με τη διατροφή.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Ρύθμιση σταθμών περιπέτειας:</b> Τακτοποιήστε το δωμάτιο με διαφορετικούς σταθμούς, ο καθένας εστιάζοντας σε ένα συγκεκριμένο θέμα διατροφής (π.χ. αναγνώριση φρούτων και λαχανικών, αντιστοίχιση μεγέθους μερίδας, υγιεινές έναντι ανθυγιεινών επιλογών).</li><li>2. <b>Δημιουργήστε Υλικά:</b> Ετοιμάστε μοντέλα τροφίμων, πιάτα μεγέθους μερίδας και κάρτες διατροφής. Ρυθμίστε τα φύλλα παρακολούθησης σημείων ή την ψηφιακή εφαρμογή.</li><li>3. <b>Προετοιμάστε σήματα:</b> Έχετε τα σήματα διατροφής έτοιμα για διανομή.</li><li>4. <b>Συντονιστές:</b> Βεβαιωθείτε ότι οι συντονιστές είναι εξοικειωμένοι με τις δραστηριότητες και τους στόχους.</li></ol> |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες σχετικά με το θέμα της περιπέτειας και εξηγήστε τους κανόνες και τους στόχους. Χωρίστε τα σε μικρές ομάδες.</li><li>2. Κάθε ομάδα επισκέπτεται εκ περιτροπής τους σταθμούς περιπέτειας. Σε κάθε σταθμό, ολοκληρώνουν μια πρόκληση και κερδίζουν πόντους.</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p><b>Σταθμός 1:</b> «Ταίρισμα ομάδας τροφίμων» – Ταιριάζετε τα τρόφιμα στις αντίστοιχες ομάδες τους.</p> <p><b>Σταθμός 2:</b> "Portion Perfect" - Χρησιμοποιήστε πιάτα μεγέθους μερίδας για να μοιράσετε σωστά διάφορα τρόφιμα.</p> <p><b>Σταθμός 3:</b> «Healthy Choice Hunt» – Προσδιορίστε και επιλέξτε τις πιο υγιεινές επιλογές από ένα σύνολο επιλογών τροφίμων.</p> <p><b>3.</b> Ελέγξτε τους πόντους που κερδίσατε και μοιράστε κονκάρδες διατροφής. Συζητήστε τι έμαθαν και τι απόλαυσαν οι συμμετέχοντες.</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> | <p><i>Προσαρμόστε τους σταθμούς για μια διαδικτυακή πλατφόρμα χρησιμοποιώντας εικονικές αίθουσες ξεμπλοκαρίσματος για κάθε πρόκληση.</i></p> <p><i>Αλλάξτε το θέμα της περιπέτειας (π.χ. "Διαστημική Περιπέτεια" ή "Αποστολή Ζούγκλας") για να διατηρήσετε τη δραστηριότητα φρέσκια και συναρπαστική.</i></p>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Συλλέξτε σχόλια από τους συμμετέχοντες σχετικά με την απόλαυσή τους και τι έμαθαν.</p> <p>Ελέγξτε τις παρατηρήσεις σχετικά με τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και την κατανόηση των διατροφικών εννοιών.</p> <p>Χρησιμοποιήστε ένα σύντομο κουίζ ή ομαδική συζήτηση για να αξιολογήσετε τη διατήρηση της γνώσης και τους τομείς προς βελτίωση.</p>                                                                                                                                                                     |

## Θέμα 4: Φυσική Δραστηριότητα και ευεξία

Οι σωματικές δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για τα άτομα με διανοητική αναπηρία λόγω των πολυάριθμων σωματικών, ψυχικών, συναισθηματικών και κοινωνικών πλεονεκτημάτων τους. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει την καρδιαγγειακή υγεία, να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους και να βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία των αρθρώσεων και τη συνολική φυσική αντοχή. Ενισχύει επίσης τις κινητικές δεξιότητες, τον συντονισμό και την ισορροπία, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και τραυματισμών. Διανοητικά και συναισθηματικά, οι σωματικές δραστηριότητες μπορούν να τονώσουν τη διάθεση, να ανακουφίσουν το άγχος και την κατάθλιψη και να βελτιώσουν τις γνωστικές ικανότητες όπως η προσοχή, η μνήμη και η εκτελεστική λειτουργία. Η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί επίσης να τονώσει την αυτοεκτίμηση καθώς τα άτομα πετυχαίνουν προσωπικούς στόχους και βιώνουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Κοινωνικά, οι ομαδικές δραστηριότητες παρέχουν ευκαιρίες για αλληλεπίδραση, βοηθώντας τα άτομα να δημιουργήσουν φιλίες, να βελτιώσουν τις κοινωνικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αίσθηση της ένταξης στην κοινότητα.

Η Εργοθεραπεία παίζει καθοριστικό ρόλο στην ενσωμάτωση των σωματικών δραστηριοτήτων στη ζωή των ατόμων με διανοητική αναπηρία. Οι εργοθεραπευτές αξιολογούν τις ατομικές ικανότητες και ενδιαφέροντα για να δημιουργήσουν προσαρμοσμένα προγράμματα άσκησης που είναι ευχάριστα και επιτεύξιμα. Εργάζονται για την ανάπτυξη λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων, διασφαλίζοντας την ασφαλή και αποτελεσματική συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες. Συνιστώντας και εκπαιδεύοντας τα άτομα να χρησιμοποιούν προσαρμοστικό εξοπλισμό και τεχνικές, οι ΟΤ κάνουν προσιτές τις σωματικές δραστηριότητες.

Βοηθούν επίσης τα άτομα να ενσωματώσουν τις σωματικές δραστηριότητες στην καθημερινότητά τους, προωθώντας τη συνέπεια και τη μακροχρόνια δέσμευση. Η παροχή εκπαίδευσης και υποστήριξης στα άτομα και τις οικογένειές τους τονίζει τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και τον τρόπο ένταξής της στην καθημερινή ζωή. Οι εργοθεραπευτές συχνά συνεργάζονται με φυσιοθεραπευτές, γυμναστές και άλλους επαγγελματίες για να δημιουργήσουν μια ολιστική προσέγγιση για τη σωματική δραστηριότητα και την υγεία. Παραδείγματα παρεμβάσεων ΟΤ περιλαμβάνουν το σχεδιασμό εξατομικευμένων ρουτινών άσκησης, την ενθάρρυνση της συμμετοχής σε ψυχαγωγικά αθλήματα και παιχνίδια, την οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων όπως μαθήματα χορού ή κολύμβησης και τη χρήση παιχνιδιών ανάπτυξης δεξιοτήτων που αναπτύσσουν τον συντονισμό και τις κινητικές δεξιότητες με διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο. Η ενσωμάτωση σωματικών δραστηριοτήτων στη ζωή των ατόμων με διανοητική αναπηρία μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βελτιώσεις στη συνολική τους ευημερία και η εργοθεραπεία παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη και καθοδήγηση για να γίνουν αυτές οι δραστηριότητες προσιτές και ωφέλιμες.

Θ4 Εργαστήριο 1

Τίτλος: Προσβάσιμος χορός

Περιγραφή της Δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δείξει στους συμμετέχοντες τα θετικά αποτελέσματα του χορού και να τους δώσει τη δυνατότητα να υλοποιήσουν ποιοτικές χορευτικές δραστηριότητες με άτομα με αναπηρία. Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν από πρώτο χέρι ότι ο χορός βοηθά στη μείωση του στρες, έχει γνωστικά οφέλη, θετικό αντίκτυπο στην κοινωνική αλληλεπίδραση, τη φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση και τη δημιουργικότητα. Η παρακάτω δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από το Πρόγραμμα Σπουδών «Εκπαίδευση Εργαζομένων Νέων για την Υποστήριξη της Κοινωνικής Ένταξης των Νέων με Αναπηρία σε δραστηριότητες αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες» που αναπτύχθηκε ως μέρος του έργου FISLAYPWD.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Συμμετέχοντες | 20 συμμετέχοντες                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Συντονιστές   | 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Εξοπλισμός    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Καρέκλες</li><li>• Φουλάρια ή επίδεσμοι για τα μάτια</li><li>• Ωτοασπίδες</li><li>• Στυλό</li><li>• Post-it</li><li>• Φορητός υπολογιστής</li><li>• Προβολέας</li><li>• Σύνδεση στο Διαδίκτυο</li><li>• Ηχεία</li><li>• Επιλογή μουσικής από διαφορετικά είδη</li></ul> |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Χώρος</b> | Ένας μεγάλος, ανοιχτός και ελεύθερος χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα κατά τη διάρκεια της χορευτικής δραστηριότητας. Ο χώρος θα πρέπει επίσης να είναι εύκολα προσβάσιμος, ζεστός και ελαφρύς με κατάλληλο δάπεδο. Οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ελέγχουν τα ελαστικά εάν είναι γεμάτα και καθαρά. Για άτομα με προβλήματα ακοής είναι καλύτερα ο χώρος να έχει καλή ακουστική. |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία κατά την ενασχόληση με χορευτικές δραστηριότητες και να σκεφτούν καινοτόμες προσεγγίσεις για την άρση των διαφορετικών φραγμών.
- Να βιώσουν και να κατανοήσουν τον χορό ως μια δραστηριότητα που ενισχύει την ευημερία και την κοινωνική ένταξη.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Προετοιμάστε εξοπλισμό.</li><li>• Προετοιμάστε το post-it με τις ενδείξεις για τη δραστηριότητα της παντομίμας.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>1. Η πρώτη δραστηριότητα είναι η δραστηριότητα του παγοθραυστικού «παντομίμας». Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2-3 ομάδες. Κάθε συμμετέχων λαμβάνει ένα post-it με μια συγκεκριμένη ένδειξη (για παράδειγμα διασημότητες από τη χώρα σας, διαφορετικά συναισθήματα, ζώα, αντικείμενα κ.λπ.). Με τη σειρά του, ένας συμμετέχων από κάθε ομάδα πρέπει να εξηγήσει στους συμπαίκτες του την ιδέα του, χωρίς να χρησιμοποιεί λέξεις, μόνο με χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, κίνηση (1-2 λεπτά ανά συμμετέχοντα).</p> |

Οι άλλοι συμπαίκτες πρέπει να μαντέψουν ποια ένδειξη τους εμφανίζεται.

2. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης δραστηριότητας, ο συντονιστής δείχνει στους συμμετέχοντες διαφορετικά κλιπ με προσβάσιμο παράδειγμα χορού. Μερικές προτάσεις μπορείτε να βρείτε παρακάτω:

- [Accessible dance class with Chelsie Hill](#)
- [Wheelchair dance – Feel it still](#)
- [Shake it off – dance choreography](#)

3. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν απαλές ασκήσεις προθέρμανσης για να προετοιμάσουν το σώμα για την κίνηση.

4. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ξεκινούν τη χορευτική συνεδρία. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Τα ζευγάρια χωρίζονται σε 3 κατηγορίες: «αναπηρικό αμαξίδιο», «διαταραχή όρασης» ή «βαρηκοΐα». Αυτά τα ζευγάρια με «αναπηρική καρέκλα» θα χρησιμοποιούν μία καρέκλα ανά ζευγάρι και θα χορεύουν καθισμένοι σε αυτήν, τα ζευγάρια με «ελαττωμένη όραση» θα έχουν κασκόλ ή επίδεσμο στα μάτια και θα έχουν δεμένα τα μάτια, ενώ τα ζευγάρια με «βαρηκοΐα» λαμβάνουν ένα σετ ωτοασπίδων.

5. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής βάζει λίγη μουσική και οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να χορεύουν με τον σύντροφό τους. Ένας συμμετέχων σε ένα ζευγάρι θα προσπαθήσει να χορέψει και να κινηθεί σύμφωνα με την «αναπηρία που έχει εκχωρηθεί» και ο άλλος θα παρέχει υποστήριξη για να το κάνει. Μετά από 10 λεπτά, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους.

6. Ανασκόπηση: οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν τη δραστηριότητα και πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια αυτής. Ειδικές ερωτήσεις συζήτησης παρέχονται στην ενότητα αξιολόγηση

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Παραλλαγές</b> | Για μια πιο σύντομη δραστηριότητα, μπορείτε να παραλείψετε το βήμα 2 και να παρέχετε τις προτάσεις στους συμμετέχοντες στο τέλος του μαθήματος, ως πρόσθετους πόρους.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Στο τέλος του εργαστηρίου, κάντε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</li> <li>• Πώς ένιωσες να χορεύεις ενώ βίωνες μια αναπηρία;</li> <li>• Πώς ένιωσες που χορεύεις με ένα άτομο με αναπηρία;</li> <li>• Τι έμαθες;</li> <li>• Πώς μπορείτε να το εφαρμόσετε όταν οργανώνετε παρόμοιες δραστηριότητες εργασίας για νέους με άτομα με αναπηρία;</li> </ul> |

## Συμβουλές

- Για να λειτουργήσει η δραστηριότητα όσο το δυνατόν καλύτερα, οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται άνετα και ελεύθεροι να πειραματιστούν. Είναι επομένως πολύ σημαντικό ο συντονιστής να ενθαρρύνει μια χαλαρή ατμόσφαιρα και ένα πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των συμμετεχόντων.

## ΠΟΡΟΙ

- [J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens and B. Darnell: Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction.](#)
- A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers.

## Θ4 Εργαστήριο 2

### Τίτλος: Σώμα και κίνηση

#### Περιγραφή Δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να καλλιεργήσει τις αισθήσεις που σχετίζονται με την αποδοχή του εαυτού, την κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την ένταξη, παρέχοντας στους συμμετέχοντες πρακτικά και θεωρητικά εργαλεία για προσεγγίσεις με επίκεντρο το σώμα (όπως η επίγνωση και ο αυτοσχεδιασμός επαφής). Η παρακάτω δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από το Πρόγραμμα Σπουδών «Εκπαίδευση Εργαζομένων Νέων για την Υποστήριξη της Κοινωνικής Ένταξης των Νέων με Αναπηρία σε δραστηριότητες αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες» που αναπτύχθηκε ως μέρος του έργου FISLAYPWD.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Συμμετέχοντες | 20 συμμετέχοντες                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Συντονιστές   | 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Εξοπλισμός    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Άνετα ρούχα</li><li>• Χαλάκια γιόγκα ή μαξιλάρια για χαλάρωση</li><li>• Κουβέρτες για χαλάρωση</li><li>• Ηχεία</li><li>• Επιλεγμένη μουσική για τη δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού επαφών</li></ul>                                                                           |
| Χώρος         | Ένας μεγάλος, ανοιχτός και ελεύθερος χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αυτοσχεδιασμού επαφής. Επιπλέον, για να διευκολυνθεί η αρχική δραστηριότητα χαλάρωσης, συνιστάται να κάνετε το περιβάλλον άνετο και ζεστό, (π.χ. θα μπορούσε να ανάβει λιβάνι). |

## Στόχοι:

- Να εξερευνήσουμε μεθόδους με επίκεντρο το σώμα που μπορούν να βελτιώσουν την αποδοχή του σώματός μας και του εαυτού μας.
- Να βιώσουν δραστηριότητες αυτοσχεδιασμού επαφής από πρώτο χέρι για να ενισχύσουν τη σωματική και συναισθηματική επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και τη σύνδεση με τους άλλους.
- Να προβληματιστούν σχετικά με τη μετασχηματιστική δύναμη των σωματοκεντρικών προσεγγίσεων για την προώθηση θετικών στάσεων απέναντι στην ένταξη.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Προετοιμάστε εξοπλισμό.</li><li>• Μελετήστε προσεκτικά τις αρχές και τις οδηγίες ασφαλείας της μεθοδολογίας του αυτοσχεδιασμού επαφής.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>1. Η πρώτη δραστηριότητα είναι ένα δυναμωτικό στη γλώσσα του σώματος. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2-3 ομάδες. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μετακινηθούν τυχαία στον χώρο που έχει καθοριστεί για τις ομάδες τους. Στη συνέχεια, όταν ο συντονιστής ονομάσει ένα μέρος του σώματος, οι συμμετέχοντες πρέπει να αγγίξουν όλους μέσα στην ομάδα τους χρησιμοποιώντας αυτό το ονομαζόμενο μέρος του σώματος. Η δραστηριότητα συνεχίζεται για 10-15 λεπτά και χρησιμεύει ως άσκηση προθέρμανσης για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί και να ξεκινήσει η δημιουργία σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων.</p> <p>2. Η δεύτερη δραστηριότητα είναι ο αυτοσχεδιασμός επαφής. Αρχικά, ο συντονιστής εισάγει τις βασικές αρχές του αυτοσχεδιασμού επαφών και ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές ασφαλείας.</p> |

### 3. Οι βασικές αρχές είναι:

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συμμετέχουν σε αμοιβαία υποστήριξη και μοίρασμα βάρους, επιτρέποντας στις κινήσεις να ρέουν οργανικά.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αυτοσχεδιάζουν και να μην ακολουθούν μια προκαθορισμένη χορογραφία.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικεντρωθούν στο σώμα και τη συναισθηματική γλώσσα των συντρόφων τους. Θα πρέπει να εναρμονίζουν τις κινήσεις τους ανταποκρινόμενοι ειλικρινά ο ένας στα συνθήματα και τις προθέσεις του άλλου.

### 4. Οι κύριες οδηγίες ασφάλειας είναι:

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν και να σέβονται ο ένας τον προσωπικό και φυσικό χώρο και τα όρια του άλλου.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επικοινωνούν με τους συντρόφους τους σχετικά με οποιαδήποτε δυσφορία ή ανησυχία, ειλικρινά και εποικοδομητικά.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσέχουν τις κινήσεις και το περιβάλλον τους και θα πρέπει να εκτελούν μόνο τις κινήσεις σύμφωνα με το επίπεδο των δεξιοτήτων τους για να αποτρέψουν τυχόν τραυματισμό κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

5. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής βάζει λίγη μουσική για να ξεκινήσει η συνεδρία αυτοσχεδιασμού επαφής. Πρώτον, οι συμμετέχοντες πρέπει να ζευγαρώσουν και να αρχίσουν να κινούνται και να χορεύουν με έναν σύντροφο. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν για τον αυτοσχεδιασμό επαφής (πώς να αντιδρούν ο ένας στα συνθήματα του άλλου, να μοιράζονται βάρος, να ακούν ο ένας τον άλλον και να ανταποκρίνονται με αρμονικές κινήσεις).

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζουν ζευγάρια και συμμετέχουν σε μια συλλογική άσκηση όπου μπορούν να εξερευνήσουν μεγαλύτερα μοτίβα κίνησης, τη δυναμική της ομάδας και τις αυθόρμητες αλληλεπιδράσεις. Σε αυτό το μέρος, οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να πειραματιστούν δημιουργικά κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να είναι υποστηρικτικοί και χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ τους για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου ο καθένας αισθάνεται ελεύθερος να εκφραστεί μέσω της κίνησης.</p> <p>6. Η τελευταία δραστηριότητα είναι μια άσκηση χαλάρωσης. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βρουν μια άνετη θέση είτε καθισμένοι είτε ξαπλωμένοι και τους εξηγεί ότι πρέπει να χαλαρώσουν, να εστιάσουν μόνο στο σώμα τους και να μην αποσπώνται από τις καθημερινές τους σκέψεις (π.χ. «τι πρέπει να κάνω μετά; τι έκανα σήμερα;»). Στη συνέχεια ζητείται από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στην αναπνοή τους και να σαρώσουν νοητικά το σώμα τους από την κορυφή μέχρι τα νύχια, να δουν ποιες περιοχές είναι πιο ζεστές, ποιες πιο κρύες και αν παρατηρήσουν κάποιες περιοχές του σώματός τους που είναι τεταμένες, να επιστήσουν την προσοχή τους και να προσπαθήσουν να χαλαρώστε τους, εισπνέοντάς τους.</p> <p>7. Ανασκόπηση: οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν την εικόνα του σώματός τους. Στη συνέχεια, ζητείται από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη στάση τους απέναντι στο σώμα τους, χωρίς κρίση. Θα μπορούσαν να σκεφτούν με ποια μέρη του σώματος νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και με ποια αισθάνονται λιγότερο σίγουροι, τόσο σε σχέση με τον εαυτό τους όσο και σε σχέση με τους άλλους.</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> | <p>Για μια πιο σύντομη δραστηριότητα, μπορείτε να παραλείψετε το βήμα 6 και να κάνετε τη δραστηριότητα αξιολόγησης απευθείας.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Αξιολόγηση

Στο τέλος του εργαστηρίου, κάντε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς ήταν να αλληλεπιδράς με άλλους συμμετέχοντες μέσω της κίνησης και μόνο με το σώμα σου;
- Μπορούσατε να κατανοήσετε και να συμπάσχετε τους άλλους;
- Πιστεύετε ότι αυτές οι εμπειρίες μπορεί να επηρεάσουν τη στάση σας απέναντι στην ένταξη και τη διαφορετικότητα;
- Ποια είναι τα σημαντικά σημεία που πήρατε από αυτή την άσκηση που μπορούν να σας φανούν χρήσιμα στη νεανική σας εργασία με νέους με αναπηρία;

## Συμβουλή

- Για να λειτουργήσει η δραστηριότητα όσο το δυνατόν καλύτερα, οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται άνετα και ελεύθεροι να πειραματιστούν. Είναι επομένως πολύ σημαντικό ο συντονιστής να ενθαρρύνει μια χαλαρή ατμόσφαιρα και ένα πνεύμα συνεργασίας μεταξύ των συμμετεχόντων.

## ΠΟΡΟΙ

- [Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image \(Adapted from <http://www.innerhealthstudio.com> & The Body Image Workbook: An Eight Step Program for Learning to Like Your Looks, by Thomas F. Cash\)](http://www.innerhealthstudio.com)
- [Suggested Guidelines for Safety and Awareness at Contact Improvisation](#)
- [Fundamentals of Contact Improvisation](#)

## Θ4 Εργαστήριο 3

### Τίτλος: Καθιστό Βόλεϋ

#### Περιγραφή Δραστηριότητας

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στους συμμετέχοντες πρακτικά και θεωρητικά εργαλεία για την εφαρμογή ενός Ολοκληρωμένου Αθλητισμού, το οποίο είναι ένας συνδυασμός αστείων και κινητικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει την ενεργό συμμετοχή τόσο ατόμων με όσο και χωρίς αναπηρία. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν από πρώτο χέρι μια ολοκληρωμένη και προσαρμοσμένη εκδοχή ενός αγώνα βόλεϊ. Η παρακάτω δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από το Πρόγραμμα Σπουδών «Εκπαίδευση Εργαζομένων Νέων για την Υποστήριξη της Κοινωνικής Ένταξης των Νέων με Αναπηρία σε δραστηριότητες αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες» που αναπτύχθηκε ως μέρος του έργου FISLAYPWD.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Συμμετέχοντες | 20 συμμετέχοντες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Συντονιστές   | 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Εξοπλισμός    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Δίκτυ βόλεϊ;</li><li>• Μπάλα βόλεϊ;</li><li>• Καρέκλες για κάθε συμμετέχοντα (εκτός από αυτούς σε αναπηρικά καροτσάκια).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Χώρος         | <p>Για να παίξετε προσαρμοσμένο καθιστικό βόλεϊ, ένα γήπεδο βόλεϊ πρέπει να προετοιμαστεί με ελαφρώς διαφορετικά χαρακτηριστικά από ένα κανονικό γήπεδο, τα οποία είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Το ύψος του δικτυού πρέπει να είναι 1 μέτρο (χαμηλότερο από ένα παραδοσιακό δίκτυ)</li><li>- Το γήπεδο πρέπει να έχει διαστάσεις 10 μέτρα επί 6 μέτρα (μικρότερο από ένα παραδοσιακό γήπεδο)</li></ul> |

## Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τις δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουν τα άτομα με αναπηρία στον αθλητισμό.
- Να κατανοήσουν τις αναξιοποίητες δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό.
- Να αποκτήσουν συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις σχετικά με το παιχνίδι του καθιστού βόλεϊ.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Προετοιμάστε εξοπλισμό.</li><li>• Μελετήστε προσεκτικά τα κύρια χαρακτηριστικά του Ολοκληρωμένου Αθλητισμού.</li><li>• Μελετήστε προσεκτικά τους κανόνες και τα χαρακτηριστικά του Sitting Volley.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>1. Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, ο συντονιστής εισάγει στους συμμετέχοντες τον ορισμό του Ολοκληρωμένου Αθλητισμού, εξηγώντας ότι πρόκειται για «αθλήματα που σχεδιάστηκαν από τα θεμέλια, τροποποιώντας κανόνες, χώρους και υλικά, για να επιτρέψουν σε άτομα με και χωρίς αναπηρία να συμμετέχουν μαζί».</p> <p>2. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν μερικές ασκήσεις προθέρμανσης πριν από τον αγώνα, συμπεριλαμβανομένων δυναμικών διατάσεων σε όλο το σώμα, αλλά εστιάζοντας ειδικά στους γοφούς, τους καρπούς, τον αυχένα και τους ώμους. Άλλες προπονήσεις πριν από τον αγώνα μπορεί να περιλαμβάνουν:</p> <p>πασάρισμα της μπάλας μεταξύ παικτών που κάθονται σε κύκλο.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• στον γύρο οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δοκιμάσουν ρυθμούς βόλεϊ καθισμένοι σε μια καρέκλα.</li></ul> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>3. Στη συνέχεια, ο συντονιστής εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού, οι οποίοι είναι από κάθε άποψη παρόμοιοι με εκείνους του βόλεϊ, εκτός από το ότι οι παίκτες πρέπει να παίζουν καθισμένοι και επιτρέπεται να μπλοκάρουν τη μπάλα με τα δύο χέρια κατά τη λήψη. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ, κάνοντάς την να αγγίξει το έδαφος στο γήπεδο του αντιπάλου (κερδίζετε 1 πόντο). Ο αγώνας τελειώνει όταν μια ομάδα πάρει 10 πόντους.</p> <p>4. Πριν ξεκινήσουν τον αγώνα, οι παίκτες θα έχουν 5-10 λεπτά για να αποφασίσουν ένα όνομα για την ομάδα και να επιλέξουν σε ποια θέση θα βρίσκεται κάθε παίκτης και να σχεδιάσουν μια πιθανή στρατηγική παιχνιδιού.</p> <p>5. Το παιχνίδι ξεκινά. Κάθε ομάδα αποτελείται από 6 παίκτες. Μπορούν να δημιουργηθούν πολλές ομάδες για να παίξουν μεταξύ τους διαδοχικά όπως σε ένα μίνι τουρνουά. Οι αλλαγές των παικτών μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια κάθε αγώνα.</p> <p>6. Ανασκόπηση: οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν τη δραστηριότητα και πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια αυτής. Ειδικές ερωτήσεις συζήτησης παρέχονται στην ενότητα αξιολόγησης.</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> | Μια πιθανή εναλλακτική είναι ότι, αντί να κάθονται σε καρέκλες, οι παίκτες μπορούν να κάθονται απευθείας στο πάτωμα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Στο τέλος του εργαστηρίου, κάντε στην ομάδα τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <p>Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;</p> <p>Ποια μέρη της δραστηριότητας σας άρεσαν περισσότερο;</p> <p>Ποια ήταν τα πιο δύσκολα σημεία της δραστηριότητας;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς προετοιμάστηκες για το κομμάτι της εκτέλεσης, μέσα στην ομάδα σου;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

- |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πώς ένιωσε που δεν μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τα πόδια σου; (για νέους χωρίς σωματική αναπηρία)</li> <li>• Πώς ένιωσε που είχες τις ίδιες δεξιότητες με τους συμπαίκτες σου (ή περισσότερες); (νέοι με κινητικά προβλήματα)</li> <li>• Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα ως εργάτης για νέους που αργότερα θα διευκολύνει αυτήν και παρόμοιες δραστηριότητες με νέους mainstream και με αναπηρίες;</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Συμβουλές

- Η δραστηριότητα του καθιστού βόλει είναι ως επί το πλείστον κατάλληλη για νέους mainstream και για νέους με σωματικές ή/και νοητικές αναπηρίες, εάν είναι σε θέση να χειριστούν μια μπάλα. Στην περίπτωση των νέων που δυσκολεύονται να πιάσουν και να χειριστούν μια μπάλα, σε ορισμένα αθλήματα, όπως το Baskin, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πολλαπλοί τύποι μπάλες για να επιτραπεί το κράτημα.
- Κατά τη διάρκεια της ενημέρωσης, ο συντονιστής θα πρέπει να προτείνει πιθανές εναλλακτικές λύσεις στους συμμετέχοντες σχετικά με τον τρόπο υλοποίησης παρόμοιων δραστηριοτήτων με άτομα με αναπηρίες. Για παράδειγμα, όταν εργάζεστε με νέους που δεν μπορούν να χειριστούν μια μπάλα ή με προβλήματα όρασης, αυτά τα άτομα θα μπορούσαν να συμμετέχουν εξίσου ως «Υποστηρικτές». Αυτά τα άτομα, μαζί με κάποιους άλλους συμμετέχοντες, θα χωριστούν σε δύο ομάδες. Το καθήκον τους είναι να εφεύρουν ένα ή περισσότερα τραγούδια υποστήριξης και να τα τραγουδήσουν, συνοδεύοντάς τα με κάποιες κινήσεις.

Αυτή η αθλητική δραστηριότητα είναι ανοιχτή σε ένα μεγάλο εύρος πιθανών συμμετεχόντων, αλλά όταν υπάρχουν ορισμένα συγκεκριμένα φυσικά εμπόδια που δεν μπορούν να ξεπεραστούν, οι εργαζόμενοι στη νεολαία και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι **δημιουργικοί για να ανοίξουν νέες ευκαιρίες και δυνατότητες.**

## ΠΟΡΟΙ

- [INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society](#)
- [Elizabeth Love \(May 2023\). Adaptive Sports: Sitting Volleyball. Published by Braunability.](#)

## Θέμα 5: Συνδέσεις με άλλους ανθρώπους που κάνουν φίλους

Η σύνδεση με άλλους και η δημιουργία φιλιών είναι απαραίτητη για τα άτομα με διανοητική αναπηρία, προσφέροντας πολυάριθμα οφέλη σε διάφορες πτυχές της ζωής. Η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη συναισθηματική ευεξία, μειώνοντας τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης ενώ ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. Η οικοδόμηση σχέσεων και η δημιουργία φίλων παρέχει ευκαιρίες στα άτομα να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η ενσυναίσθηση και η συνεργασία, που είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική πλοήγηση στα κοινωνικά περιβάλλοντα. Οι φιλίες προσφέρουν την αίσθηση του ανήκειν και της κοινότητας, ενισχύοντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αισθάνονται ότι περιέχονται και εκτιμώνται περισσότερο.

Η Εργοθεραπεία είναι αποφασιστικής σημασίας για τη διευκόλυνση των κοινωνικών συνδέσεων και τη βοήθεια ατόμων με διανοητική αναπηρία να οικοδομήσουν ουσιαστικές σχέσεις. Οι εργοθεραπευτές αξιολογούν τις κοινωνικές δεξιότητες και ανάγκες, δημιουργώντας εξατομικευμένες παρεμβάσεις που εστιάζουν στην ενίσχυση των επικοινωνιακών ικανοτήτων και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Μπορούν να εισάγουν δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων και κοινωνικές ιστορίες για να βοηθήσουν τα άτομα να κατανοήσουν και να εξασκήσουν τις κοινωνικές ενδείξεις, τη γλώσσα του σώματος και τις κατάλληλες απαντήσεις σε διάφορες καταστάσεις. Ομαδικές δραστηριότητες που οργανώνονται από την Εργαθεραπεία, όπως ομαδικά αθλήματα, μαθήματα τέχνης ή κοινοτικές εκδρομές, παρέχουν δομημένα περιβάλλοντα όπου τα άτομα μπορούν να αλληλεπιδράσουν και να δημιουργήσουν φιλίες σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Επιπλέον, οι Εργοθεραπείες συχνά εργάζονται για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης του ατόμου για την έναρξη και τη διατήρηση συνομιλιών, βοηθώντας τους να περιηγούνται σε κοινωνικά σενάρια με μεγαλύτερη ευκολία. Μπορούν επίσης να παρέχουν εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της τεχνολογίας για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους φίλους και την οικογένεια, προάγοντας μια αίσθηση ανεξαρτησίας και αυτονομίας στη διατήρηση των σχέσεων. Η συνεργασία με οικογένειες, φροντιστές και άλλους επαγγελματίες είναι ζωτικής σημασίας, καθώς οι ΟΤ προσφέρουν καθοδήγηση για την προώθηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα έχουν άφθονες ευκαιρίες να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν φίλους.

Διευκολύνοντας κοινωνικές συνδέσεις και φιλίες, η εργοθεραπεία συμβάλλει σε μια πιο πλούσια, πιο ικανοποιητική ζωή για τα άτομα με διανοητική αναπηρία. Αυτές οι σχέσεις όχι μόνο ενισχύουν τη συναισθηματική και ψυχική υγεία αλλά παρέχουν επίσης ένα δίκτυο υποστήριξης που είναι ανεκτίμητο στην καθημερινή ζωή, προάγοντας την αίσθηση του ανήκειν, την αποδοχή και τη συνολική ευημερία.

Θ5 Εργαστήριο 1

**ΤΙΤΛΟΣ: Κοινωνικές Δεξιότητες και Επικοινωνία**

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                                                                                                                         |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                                                                                                                                                           |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                                                                                                                                                                 |
| Εξοπλισμός    | <div><input type="checkbox"/> Σενάρια/σενάρια ρόλων</div> <div><input type="checkbox"/> Φύλλα εργασίας για τεχνικές ενεργητικής ακρόασης</div> <div><input type="checkbox"/> Οπτικά βοηθήματα στη μη λεκτική επικοινωνία</div> |
| Χώρος         | Ένα άνετο δωμάτιο με αρκετό χώρο για δραστηριότητες ρόλων.                                                                                                                                                                     |

## ΣΤΟΧΟΙ:

- Να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες και τις αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας για τη διευκόλυνση της δημιουργίας και διατήρησης φιλιών.

## Μάθημα

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Προετοιμασία | Προετοιμάστε σενάρια ρόλων, φύλλα εργασίας και οπτικά βοηθήματα.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Εφαρμογή     | <p><b>Εισαγωγή (10 λεπτά):</b> Εξηγήστε συνοπτικά τον στόχο του εργαστηρίου και περιγράψτε τις δραστηριότητες.</p> <p><b>Ασκήσεις ρόλων (30 λεπτά):</b> Εξασκηθείτε σε κοινές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, όπως η συστηματική συζήτηση, η συζήτηση και η υποβολή ερωτήσεων ανοιχτού τύπου.</p> <p><b>Ασκήσεις Ενεργής Ακρόασης (30 λεπτά):</b> Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που προωθούν την ενεργητική ακρόαση, όπως η επανάληψη όσων ειπώθηκαν και η περίληψη των συνομιλιών.</p> <p><b>Μη λεκτική επικοινωνία (30 λεπτά):</b> Συζητήστε και εξασκήστε τη σημασία της γλώσσας του σώματος, της οπτικής επαφής και των εκφράσεων του προσώπου στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.</p> <p><b>Συμπέρασμα (20 λεπτά):</b> Συνοψίστε τη συνεδρία, αναλογιστείτε την εμπειρία και παρέχετε φόρμες ανατροφοδότησης.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Παραλλαγές</b> | <p>□ Συμπεριλάβετε παραδείγματα βίντεο αποτελεσματικής και αναποτελεσματικής επικοινωνίας.</p> <p>□ Χρησιμοποιήστε ασκήσεις βελτίωσης για να ενισχύσετε τον αυθορμητισμό στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.</p>                                                                     |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συλλέξτε φόρμες σχολίων.</li> <li>• Παρατηρήστε τη συμμετοχή και τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.</li> <li>• Αξιολογήστε την εμπιστοσύνη στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πριν και μετά το εργαστήριο.</li> </ul> |

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                     |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                                                       |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                                                             |
| Εξοπλισμός    | Λίστα παιχνιδιών παγοθραυστικών<br>Υλικά για ασκήσεις συγκρότησης ομάδας<br>Προτροπές προβληματισμού ή ερωτήσεις συζήτησης |
| Χώρος         | Ευρύχωρο δωμάτιο με άφθονο χώρο για κίνηση και ομαδικές δραστηριότητες.                                                    |

## ΣΤΟΧΟΙ:

- Να προωθήσει τη σύνδεση και την ομαδική εργασία μέσω της συμμετοχής σε ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια.

## ΜΑΘΗΜΑ

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <i>Ετοιμάστε μια λίστα με παιχνίδια και συγκεντρώστε τα απαραίτητα υλικά.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p><b>Εισαγωγή (10 λεπτά):</b> Εξηγήστε συνοπτικά τον στόχο του εργαστηρίου και περιγράψτε τις δραστηριότητες.</p> <p><b>Παιχνίδια παγοθραυστικών (30 λεπτά):</b> Παίξτε διασκεδαστικά παιχνίδια παγοθραυστικών για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους και να δημιουργήσουν σχέσεις.</p> <p><b>Ασκήσεις δημιουργίας ομάδας (60 λεπτά):</b> Ασχοληθείτε με δραστηριότητες συνεργασίας που απαιτούν ομαδική εργασία, όπως η κατασκευή μιας δομής με περιορισμένα υλικά ή η από κοινού επίλυση παζλ.</p> <p><b>Συνεδρία προβληματισμού (20 λεπτά):</b> Συζητήστε τις εμπειρίες και τα συναισθήματα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, εστιάζοντας στην ομαδική εργασία και τη σύνδεση.</p> |
| <b>Παραλλαγές</b>   | <p><i>Συμπεριλάβετε υπαίθριες δραστηριότητες εάν ο καιρός το επιτρέπει.</i></p> <p><i>Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία παιχνιδιών για να καλύψετε διαφορετικά ενδιαφέροντα και ικανότητες.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Αξιολόγηση**

*Συλλέξτε φόρμες σχολίων.*

*Παρατηρήστε τη δέσμευση και την ομαδική εργασία των συμμετεχόντων.*

*Αξιολογήστε την ανάπτυξη των συνδέσεων και των σχέσεων πριν και μετά το εργαστήριο*

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                      |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                        |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                              |
| Εξοπλισμός    | Χαρτί και μαρκαδόροι για χαρτογράφηση<br>Υλικό μελέτης περίπτωσης<br>Πρότυπα σχεδίων δράσης |
| Χώρος         | Ένα άνετο δωμάτιο με τραπέζια και καρέκλες για ομαδικές συζητήσεις.                         |

### ΣΤΟΧΟΙ:

- Να παρέχει στρατηγικές και πρακτικές συμβουλές για τη δημιουργία και τη διατήρηση ουσιαστικών φιλιών.

### ΜΑΘΗΜΑ

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Προετοιμασία | Προετοιμάστε υλικά χαρτογράφησης, μελέτες περιπτώσεων και πρότυπα σχεδίων δράσης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Εφαρμογή     | <p><b>Εισαγωγή (10 λεπτά):</b> Εξηγήστε συνοπτικά τον στόχο του εργαστηρίου και περιγράψτε τις δραστηριότητες.</p> <p><b>Χαρτογράφηση φιλίας (30 λεπτά):</b> Οι συμμετέχοντες δημιουργούν χάρτες του τρέχοντος κοινωνικού τους δικτύου, εντοπίζοντας ισχυρές, αδύναμες και πιθανές συνδέσεις.</p> <p><b>Μελέτες περιπτώσεων και συζητήσεις (40 λεπτά):</b> Επανεξετάστε περιπτωσιολογικές μελέτες διαφορετικών σεναρίων φιλίας, συζητώντας προκλήσεις και στρατηγικές για τη διατήρηση των φιλιών.</p> <p><b>Προσωπικό σχέδιο δράσης (30 λεπτά):</b> Αναπτύξτε ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την οικοδόμηση και την καλλιέργεια φιλιών, συμπεριλαμβανομένων των στόχων και των βημάτων που πρέπει να κάνετε.</p> <p><b>Συμπέρασμα (10 λεπτά):</b> Συνοψίστε τη συνεδρία, αναλογιστείτε την εμπειρία και παρέχετε φόρμες ανατροφοδότησης.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Παραλλαγές</b> | <p><i>Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία χαρτών φιλίας.</i></p> <p><i>Ενσωματώστε το παιχνίδι ρόλων στα σενάρια εξάσκησης που συζητήθηκαν στις περιπτωσιολογικές μελέτες.</i></p>                                                       |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>Συλλέξτε φόρμες σχολίων.</p> <p>Παρατηρήστε τη δέσμευση των συμμετεχόντων και την κατανόηση της δυναμικής της φιλίας.</p> <p>Αξιολογήστε την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων και το σχέδιο για την οικοδόμηση φιλιών πριν και μετά το εργαστήριο.</p> |

## Θέμα 6: Εξοικείωση με το περιβάλλον όπου ζουν (αγορές, φαρμακεία, μπαρ κ.λπ.)

Μια ουσιαστική πτυχή αυτού του ταξιδιού είναι να εξοικειωθούν με το περιβάλλον όπου ζουν, όπως αγορές, φαρμακεία και τοπικούς κοινωνικούς χώρους. Αυτή η εξοικείωση, σε συνδυασμό με τη στοχευμένη επαγγελματική εκπαίδευση, ενισχύει σημαντικά την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους.

Η γνώση της περιοχής βοηθά τα άτομα να αναγνωρίζουν ασφαλή μέρη και να κατανοούν πού να πάνε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η εξοικείωση με ορόσημα και διαδρομές μειώνει τον κίνδυνο να χαθείτε, συμβάλλοντας στη συνολική ασφάλειά τους. Η κατανόηση του πού βρίσκονται οι βασικές υπηρεσίες, όπως τα παντοπωλεία και τα φαρμακεία, είναι θεμελιώδης για τη διαχείριση καθημερινών εργασιών ανεξάρτητα. Η δυνατότητα πλοήγησης σε αυτά τα μέρη επιτρέπει στα άτομα να αγοράζουν απαραίτητα αντικείμενα, να διαχειρίζονται τις ανάγκες υγείας και να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες.

Η επίσκεψη σε τοπικές εγκαταστάσεις ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση με τα μέλη της κοινότητας, ενισχύοντας τις κοινωνικές συνδέσεις και την αίσθηση του ανήκειν. Οι τακτικές επισκέψεις βοηθούν τα άτομα να δημιουργήσουν σχέσεις με καταστηματάρχες και παρόχους υπηρεσιών, ενισχύοντας το δίκτυο υποστήριξής τους. Η επιτυχής πλοήγηση στο περιβάλλον τους ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Εξουσιοδοτεί τα άτομα να κάνουν επιλογές και αποφάσεις σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ανάγκες τους, συμβάλλοντας στην αυτονομία τους.

Η αντιμετώπιση και η υπέρβαση προκλήσεων στην κοινότητα, όπως η εύρεση μιας τοποθεσίας ή η πραγματοποίηση μιας αγοράς, ενισχύει τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Αυτές οι εμπειρίες συμβάλλουν στην καλύτερη λήψη αποφάσεων και στην προσαρμοστικότητα σε διάφορες καταστάσεις.

Η επαγγελματική κατάρτιση είναι ζωτικής σημασίας για να βοηθήσει τα άτομα με νοητική υστέρηση να αποκτήσουν ανεξαρτησία και αυτονομία. Αυτή η εκπαίδευση παρέχει τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που απαιτούνται για την αποτελεσματική πλοήγηση στο περιβάλλον τους. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα διδάσκουν βασικές δεξιότητες όπως διαχείριση χρημάτων, επικοινωνία και διαχείριση χρόνου. Οι πρακτικές ασκήσεις περιλαμβάνουν σενάρια ρόλων, χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς και πραγματοποίηση αγορών. Η εξειδικευμένη εκπαίδευση επικεντρώνεται στην ανάγνωση χαρτών, στην κατανόηση των διαδρομών των δημόσιων συγκοινωνιών και στη χρήση συσκευών GPS. Η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες ενισχύει τη χωρική επίγνωση και την αυτοπεποίθηση.

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων με άλλους, όπως το να ζητάτε βοήθεια, να κάνετε κουβέντες και να χειρίζεστε κοινωνικές καταστάσεις. Η εκπαίδευση καλύπτει επίσης την κατανόηση κοινωνικών κανόνων και συμπεριφορών σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Οι εργοθεραπευτές προσαρμόζουν την εκπαίδευση στις ατομικές ανάγκες, διασφαλίζοντας ότι κάθε άτομο λαμβάνει την υποστήριξη που χρειάζεται για να πετύχει. Αυτό περιλαμβάνει καθοδήγηση one-on-one, προσαρμοστικά εργαλεία και σταδιακή έκθεση σε νέα περιβάλλοντα. Η εκπαίδευση βοηθά τα άτομα να καθιερώσουν ρουτίνες για καθημερινές δραστηριότητες, διευκολύνοντας τη μνήμη και την εκτέλεση εργασιών ανεξάρτητα. Οι συνεπείς ρουτίνες ενισχύουν την προβλεψιμότητα και μειώνουν το άγχος.

Τα προγράμματα ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες, όπως ο εθελοντισμός ή η συμμετοχή σε τοπικούς συλλόγους, για την αύξηση της κοινωνικής δέσμευσης και τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης. Η συμμετοχή της κοινότητας ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν και συμβάλλει στη συνολική ευημερία.

Ο συνδυασμός της εξοικείωσης με το περιβάλλον τους και της ολοκληρωμένης επαγγελματικής κατάρτισης δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με διανοητική αναπηρία να επιτύχουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία, αυτονομία και υψηλότερη ποιότητα ζωής. Αυτή η σύνοψη πολιτικής υπογραμμίζει τη σημασία αυτών των στοιχείων και υποστηρίζει την ενσωμάτωσή τους σε προγράμματα υποστήριξης για άτομα με διανοητική αναπηρία.

Θ6 Εργαστήριο 1

**ΤΙΤΛΟΣ: Εξερευνώντας τις Τοπικές Αγορές**

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                     |
| Συμμετέχοντες | 8-12 άτομα με αναπηρία, συνοδευόμενα από βοηθητικό προσωπικό ή φροντιστές.                                                 |
| Συντονιστές   | Εργοθεραπευτές, επαγγελματίες ή οικογενειακοί φροντιστές                                                                   |
| Εξοπλισμός    | Προσομοιωμένοι πάγκοι αγοράς, προσαρμοστικά εργαλεία (π.χ. βοηθήματα κινητικότητας, πίνακες επικοινωνίας), καλάθια αγορών. |
| Χώρος         | Ένα μεγάλο δωμάτιο διαμορφωμένο ώστε να μοιάζει με αγορά με διαφορετικά τμήματα για διάφορους τύπους αγαθών.               |

## ΣΤΟΧΟΙ:

- Εξοικείωση των συμμετεχόντων με την πλοήγηση σε ένα περιβάλλον αγοράς.
- Να εξασκηθείτε στην αλληλεπίδραση με τους προμηθευτές και στην πραγματοποίηση αγορών.
- Να ενισχύσει την εμπιστοσύνη στη χρήση προσαρμοστικών εργαλείων σε σενάρια πραγματικής ζωής.

## ΜΑΘΗΜΑ

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>Ρυθμίστε τον χώρο της προσομοίωσης αγοράς με πάγκους για τρόφιμα, ρούχα και άλλα είδη κοινής αγοράς.</i></p> <p><i>Ενημερώστε τους προμηθευτές και τους εθελοντές για τους ρόλους τους και πώς να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες.</i></p> <p><i>Προετοιμάστε προσαρμοστικά εργαλεία και βεβαιωθείτε ότι είναι σε κατάσταση λειτουργίας.</i></p>                                                                                                                |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με το περιβάλλον της αγοράς και την τυπική διάταξή του. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, η καθεμία με έναν οδηγό (συντονιστή ή εθελοντή). Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τους πάγκους, να κάνουν ερωτήσεις και να κάνουν εικονικές αγορές χρησιμοποιώντας χρήματα παιχνιδιού. Συζήτηση με τους συμμετέχοντες, συζήτηση για τις εμπειρίες τους και τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.</p> |
| <b>Παραλλαγές</b>   | <p>Συμπεριλάβετε την παρόμοια δραστηριότητα με διαφορετική ρύθμιση:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Φαρμακείο</li><li>• Ταχυδρομείο</li><li>• Καταστήματα</li><li>• Βιβλιοθήκη</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Παραλλαγές</b> | Οργανώστε πραγματικές επισκέψεις. Προετοιμάστε χάρτες που είναι οπτικά κατανοητοί με φωτογραφίες για πλοήγηση στην πραγματική ζωή στη γειτονιά. |
| <b>Αξιολόγηση</b> |                                                                                                                                                 |

Θ6 Εργαστήριο 2

**ΤΙΤΛΟΣ: ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΓΟΡΕΣ**

*Περιγραφή της δραστηριότητας*

Αυτή η εκπαιδευτική δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να διδάξει στα άτομα με διανοητική αναπηρία τα βασικά στοιχεία της προσωπικής χρηματοδότησης μέσω πρακτικών, διαδραστικών εμπειριών. Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που προσομοιώνουν πραγματικές οικονομικές εργασίες, όπως η κατάρτιση προϋπολογισμού, η αποταμίευση και η διαχείριση δαπανών. Στόχος είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και πρακτικών δεξιοτήτων στη διαχείριση των προσωπικών οικονομικών. Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να ολοκληρώσουν μια σειρά διαδραστικών εργασιών, συμπεριλαμβανομένων των σεναρίων ρόλων, της χρήσης εργαλείων οικονομικού σχεδιασμού και της συμμετοχής σε ομαδικές συζητήσεις. Η δραστηριότητα ενσωματώνει οπτικά βοηθήματα και στοιχεία παιχνιδιού για τη βελτίωση της μάθησης και της διατήρησης.

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 3 ώρες                                                                                                                                             |
| Συμμετέχοντες | 6-12 άτομα με νοητική υστέρηση, χωρισμένα σε μικρές ομάδες των 2-3 συμμετεχόντων η καθεμία.                                                        |
| Συντονιστές   | Εργοθεραπευτές, επαγγελματίες και οικογενειακοί φροντιστές με εμπειρία στον οικονομικό αλφαριθμητισμό και εργασία με άτομα με διανοητική αναπηρία. |
| Εξοπλισμός    | Φύλλα εργασίας οικονομικού προγραμματισμού<br>Παίξτε εφαρμογές χρημάτων ή εικονικών χρημάτων<br>Αριθμομηχανές                                      |

|              |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>Οπτικά βοηθήματα (π.χ. διαγράμματα, γραφήματα)</p> <p>Υπολογιστές ή tablet (προαιρετικά)</p> <p>Προβολέας και οθόνη (για ομαδικές συζητήσεις)</p>                                                                     |
| <b>Χώρος</b> | <p>Ένα μεγάλο δωμάτιο με αρκετό χώρο για ομαδική εργασία και ατομικές δραστηριότητες. Το δωμάτιο θα πρέπει να έχει τραπέζια και καρέκλες που να διευκολύνουν τις ομαδικές αλληλεπιδράσεις και τις ατομικές εργασίες.</p> |

## ΣΤΟΧΟΙ:

- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τον προϋπολογισμό, την εξοικονόμηση και τη διαχείριση δαπανών.
- Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη δημιουργία προϋπολογισμού, στην παρακολούθηση των δαπανών και στη λήψη οικονομικών αποφάσεων.
- Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στη διαχείριση των προσωπικών τους οικονομικών μέσω διαδραστικών και ελκυστικών δραστηριοτήτων.

## ΜΑΘΗΜΑ

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>Αναπτύξτε φύλλα εργασίας που περιλαμβάνουν ενότητες για τον προϋπολογισμό, την παρακολούθηση δαπανών και τον καθορισμό οικονομικών στόχων.</i></p> <p><i>Σχεδιάστε απλά και προσβάσιμα γραφήματα και γραφήματα για να απεικονίσετε με σαφήνεια τις οικονομικές έννοιες.</i></p> <p><i>Βεβαιωθείτε ότι όλος ο εξοπλισμός (αριθμομηχανές, play money, υπολογιστές) είναι έτοιμος και λειτουργεί.</i></p> |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p><i>Τακτοποιήστε το δωμάτιο για να φιλοξενήσει ομαδική εργασία και ατομικές εργασίες.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Εφαρμογή</b></p> | <p>Ξεκινήστε με μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της διαχείρισης των προσωπικών οικονομικών. Εισαγάγετε βασικές οικονομικές έννοιες (π.χ. έσοδα, έξοδα, αποταμιεύσεις). Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα για να εξηγήσετε αυτές τις έννοιες με σαφή και ελκυστικό τρόπο.</p> <p><b>I.</b> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα φανταστικό μηνιαίο εισόδημα και μια λίστα εξόδων. Ζητήστε από τις ομάδες να δημιουργήσουν έναν προϋπολογισμό χρησιμοποιώντας τα παρεχόμενα φύλλα εργασίας και να παίξουν χρήματα. Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και πώς έλαβαν οικονομικές αποφάσεις.</p> <p><b>II.</b> Κάθε συμμετέχων θα παρακολουθεί τα έξοδά του χρησιμοποιώντας ένα απλό εργαλείο παρακολούθησης εξόδων (φύλλο εργασίας ή εφαρμογή). Προσομοιώστε διάφορα σενάρια (π.χ. απροσδόκητα έξοδα) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν τους προϋπολογισμούς τους ανάλογα. Συζητήστε στρατηγικές για τη διαχείριση απροσδόκητων εξόδων και την τήρηση ενός προϋπολογισμού.</p> <p><b>III.</b> Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες σενάρια παιχνιδιού ρόλων όπου πρέπει να λάβουν οικονομικές αποφάσεις (π.χ. να αποφασίσουν αν θα αγοράσουν ένα επιθυμητό αντικείμενο ή αν θα εξοικονομήσουν για μελλοντικές ανάγκες). Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις αποφάσεις τους και το σκεπτικό πίσω από αυτές. Παρέχετε σχόλια και προτάσεις για βελτίωση.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p><b>IV.</b> Ρύθμιση του Mock Store: Τακτοποιήστε τραπέζια ή περιοχές με διάφορα είδη και ετικέτες τιμών. Συμπεριλάβετε μια ποικιλία αντικειμένων για την προσομοίωση διαφορετικών αναγκών αγορών (π.χ. τρόφιμα, ρούχα, παιχνίδια). Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επισκεφθούν το εικονικό κατάστημα και να χρησιμοποιήσουν τα χρήματα για να «αγοράσουν» αντικείμενα από διαφορετικά τμήματα. Διευκολύνετε τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων όπου οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν κοινά διλήμματα αγορών (π.χ. να αποφασίσουν μεταξύ δύο στοιχείων λόγω περιορισμών προϋπολογισμού). Παρακολουθήστε τους συμμετέχοντες και παρέχετε υποστήριξη όπως απαιτείται, διασφαλίζοντας ότι παραμένουν εντός του προϋπολογισμού τους και λαμβάνουν προσεκτικές αποφάσεις..</p> |
| <b>Παραλλαγές</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Αξιολόγηση</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**ΤΙΤΛΟΣ: Πλοήγηση στη Γειτονιά - Χρήση Υπηρεσιών Λεωφορείων και Ταξί**

Περιγραφή της δραστηριότητας

Αυτή η εκπαίδευση στοχεύει να εξοπλίσει τα άτομα με αναπηρία με τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που απαιτούνται για την πλοήγηση στη γειτονιά τους χρησιμοποιώντας τα μέσα μαζικής μεταφοράς και τα ταξί. Η συνεδρία θα είναι εξαιρετικά διαδραστική, ενσωματώνοντας παιχνίδια ρόλων, πρακτικές ασκήσεις και σενάρια πραγματικού κόσμου για να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες θα είναι άνετοι και ικανοί τόσο με τα συστήματα λεωφορείων όσο και με ταξί. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει ένα μείγμα θεωρητικών γνώσεων, πρακτικών ασκήσεων και παιχνιδιού ρόλων για την κάλυψη διαφόρων πτυχών της πλοήγησης στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Δίνει έμφαση στην ασφάλεια, την ανεξαρτησία και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

| Details       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2.5 ώρες                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Συμμετέχοντες | 5 - 10 χωρισμένοι σε μικρές ομάδες                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Συντονιστές   | 2 - 3 εργοθεραπευτές, επαγγελματίες ή οικογενειακοί φροντιστές                                                                                                                                                                                                                     |
| Εξοπλισμός    | Χάρτες διαδρομών λεωφορείων και ταξί<br>Δρομολόγια λεωφορείων και ταξί<br>Εφαρμογές ή ιστότοποι δημόσιας συγκοινωνίας για εξάσκηση<br>Προσομοιωμένο περιβάλλον λεωφορείου και ταξί (μακέτα ή φωτογραφίες)<br>Αντικείμενα παιχνιδιού ρόλων (πάσο λεωφορείων, εισιτήρια, ταυτότητες) |

|              |                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Χώρος</b> | Ένα μεγάλο δωμάτιο ή χώρος που μπορεί να ρυθμιστεί για να προσομοιώνει περιβάλλοντα λεωφορείων και ταξί. Αυτός ο χώρος θα πρέπει να έχει χώρους για ομαδική συζήτηση, παιχνίδι ρόλων και ατομική πρακτική. |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Στόχοι:

- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τα συστήματα λεωφορείων και ταξί στη γειτονιά τους, συμπεριλαμβανομένων των δρομολογίων, των δρομολογίων και της έκδοσης εισιτηρίων.
- Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στη χρήση χαρτών, χρονοδιαγραμμάτων και εφαρμογών για να σχεδιάσουν διαδρομές και να διαχειριστούν τη μεταφορά ανεξάρτητα.
- Μέσω του παιχνιδιού ρόλων και των πρακτικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην πλοήγηση σε σενάρια μεταφορών πραγματικού κόσμου.
- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν συμβουλές ασφάλειας για το ταξίδι με τα μέσα μαζικής μεταφοράς και με ταξί, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου χειρισμού απροσδόκητων καταστάσεων.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <p><i>Συλλέξτε πληροφορίες σχετικά με την εξοικείωση των συμμετεχόντων με τα μέσα μαζικής μεταφοράς και τις συγκεκριμένες ανάγκες.</i></p> <p><i>Προετοιμάστε και οργανώστε χάρτες, χρονοδιαγράμματα, εφαρμογές και στηρίγματα για παιχνίδι ρόλων.</i></p> <p><i>Τακτοποιήστε το χώρο εκπαίδευσης για να προσομοιώσετε περιβάλλοντα λεωφορείων και ταξί.</i></p> <p><i>Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι διαμεσολαβητές είναι ενημερωμένοι για τους στόχους της εκπαίδευσης, το υλικό και τους ρόλους τους.</i></p> |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Εφαρμογή</b></p>   | <p>ΙΕισαγωγή στα συστήματα δημόσιων συγκοινωνιών (λεωφορεία και ταξί). Επεξήγηση δρομολογίων λεωφορείων και ταξί, δρομολόγια και έκδοση εισιτηρίων. Επίδειξη του τρόπου χρήσης καρτών, χαρτών, εφαρμογών και ιστοτόπων για τα μέσα μαζικής μεταφοράς.</p> <p>Οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται και χρησιμοποιούν χάρτες και χρονοδιαγράμματα για να προγραμματίσουν ένα ταξίδι με λεωφορείο.</p> <p>Σενάρια παιχνιδιού ρόλων όπου οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην επιβίβαση, ιππασία και αποβίβαση από ένα περιβάλλον προσομοίωσης λεωφορείου.</p> <p><b>Διαδραστική Άσκηση - Πλοήγηση Ταξί</b><br/>Εξασκηθείτε στην κράτηση ενός ταξί, στην αναγνώριση στάσεων ταξί και στη χρήση υπηρεσιών ταξί. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων όπου οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην πλοήγηση από και προς ένα ταξί.</p> <p><b>Συνεδρία Ασφάλειας και Επίλυσης Προβλημάτων</b><br/>Συζητήστε κοινά ζητήματα και συμβουλές ασφάλειας. Απροσδόκητες καταστάσεις παιχνιδιού ρόλων (π.χ. χαμένη στάση, ζητήματα ταξί, κλεμμένο τηλέφωνο) και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων.</p> |
| <p><b>Παραλλαγές</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Αξιολόγηση</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Θέμα 7: Τέχνη Εργοθεραπεία

Η καλλιτεχνική εργοθεραπεία για άτομα με διανοητική αναπηρία είναι μια μετασχηματιστική προσέγγιση που συνδυάζει τη δημιουργική έκφραση με θεραπευτικές τεχνικές για την προώθηση της ευημερίας και της προσωπικής ανάπτυξης.

Η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιεί διάφορες μορφές τέχνης, όπως ζωγραφική, σχέδιο, γλυπτική και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, για να βοηθήσει τα άτομα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Αυτή η θεραπευτική μέθοδος είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για άτομα με διανοητική αναπηρία, καθώς παρέχει μια μη λεκτική διέξοδο για αυτοέκφραση, η οποία μπορεί να είναι απαραίτητη για όσους μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με παραδοσιακά μέσα.

Ένα από τα κύρια οφέλη της καλλιτεχνικής εργοθεραπείας είναι η ικανότητά της να ενισχύει την επικοινωνία. Μέσω της τέχνης, τα άτομα μπορούν να μεταφέρουν τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τις ιδέες τους σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ενισχυμένη αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση, καθώς τα άτομα αποκτούν μια αίσθηση ολοκλήρωσης και υπερηφάνειας για τις δημιουργίες τους. Επιπλέον, η θεραπεία τέχνης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, του στρες και της απογοήτευσης, παρέχοντας μια κατευναστική και θεραπευτική διέξοδο για πνιγμένα συναισθήματα.

Η εργοθεραπεία τέχνης προάγει επίσης την ανάπτυξη των γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων.

Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τον συντονισμό χεριού-ματιού και τη χωρική επίγνωση. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να ενισχύσουν τις γνωστικές λειτουργίες όπως η επίλυση προβλημάτων, ο προγραμματισμός και η κριτική σκέψη. Συμμετέχοντας σε δομημένα έργα τέχνης, τα άτομα με διανοητική αναπηρία μπορούν να αναπτύξουν ρουτίνες και πειθαρχία, που μπορεί να μεταφραστεί σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Θ7 Εργαστήριο 1

**ΤΙΤΛΟΣ: Εξερευνώντας τα συναισθήματα μέσα από την τέχνη**

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Details       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                                                                                                                                                                                                               |
| Εξοπλισμός    | <div><input type="checkbox"/> Περιοδικά, εφημερίδες</div> <div><input type="checkbox"/> Ψαλίδι, κόλλα</div> <div><input type="checkbox"/> Μπογιές, πινέλα, καμβάς ή χαρτί</div> <div><input type="checkbox"/> Πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής και μια επιλογή μουσικής</div> |
| Χώρος         | Καλά φωτισμένο, ευρύχωρο δωμάτιο με τραπέζια και καρέκλες και διάταξη αναπαραγωγής μουσικής.                                                                                                                                                                                 |

## Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους μέσω δημιουργικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <i>Συλλέξτε περιοδικά, εφημερίδες και άλλο υλικό κολάζ. Ετοιμάστε μια επιλογή μουσικής που προκαλεί διαφορετικές διαθέσεις. Ρυθμίστε προμήθειες τέχνης και εξασφαλίστε ένα άνετο, φιλόξενο περιβάλλον.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <p>□ <b>Εισαγωγή (10 λεπτά):</b> Εξηγήστε συνοπτικά τον στόχο του εργαστηρίου και περιγράψτε τις δραστηριότητες. Δώστε έμφαση σε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για αυτοέκφραση.</p> <p>□ <b>Κολάζ συναισθημάτων (30 λεπτά):</b> Οι συμμετέχοντες δημιουργούν κολάζ χρησιμοποιώντας υλικά που παρέχονται για να αναπαραστήσουν διαφορετικά συναισθήματα. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν χρώματα, εικόνες και υφές που αντανakλούν τα συναισθήματά τους.</p> <p>□ <b>Ζωγραφική με μουσική (30 λεπτά):</b> Οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν ακούγοντας διαφορετικά είδη μουσικής, εξερευνώντας πώς η μουσική επηρεάζει την καλλιτεχνική έκφραση και τη διάθεσή τους.</p> <p>□ <b>Ομαδική συζήτηση (30 λεπτά):</b> Οι συμμετέχοντες μοιράζονται και συζητούν το έργο τέχνης τους, εστιάζοντας στα συναισθήματα που μεταφέρονται και βιώνουν κατά τη δημιουργική διαδικασία.</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Εφαρμογή</b>   | <p>□ Συμπέρασμα (20 λεπτά): Συνοψίστε τη συνεδρία, αναλογιστείτε την εμπειρία και παρέχετε φόρμες ανατροφοδότησης</p>                                                                                                              |
| <b>Παραλλαγές</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία κολάζ.</li> <li>• Προσαρμόστε το είδος της μουσικής με βάση τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.</li> </ul>                               |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <p>□ Συλλέξτε φόρμες ανατροφοδότησης.</p> <p>□ Παρατηρήστε τη δέσμευση και την προθυμία των συμμετεχόντων να μοιραστούν.</p> <p>□ Αξιολογήστε τις αλλαγές στη διάθεση ή τη συναισθηματική έκφραση πριν και μετά το εργαστήριο.</p> |

## ΤΙΤΛΟΣ: Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση μέσω της τέχνης

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 2 ώρες                                                                                                                                                                                                          |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                                                                                                                                            |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                                                                                                                                                  |
| Εξοπλισμός    | <input type="checkbox"/> Είδη σχεδίου ή ζωγραφικής<br><input type="checkbox"/> Φωτογραφίες, περιοδικά και άλλα υλικά κολλάζ<br><input type="checkbox"/> Πίνακες αφισών, μαρκαδόροι και διακοσμητικά αντικείμενα |
| Χώρος         | Ένα καλά φωτισμένο, ευρύχωρο δωμάτιο με τραπέζια και καρέκλες.                                                                                                                                                  |

## ΣΤΟΧΟΙ:

- Για να ενισχύσετε την αυτοεκτίμηση και την αυτογνωσία δημιουργώντας προσωπικά έργα τέχνης που αντικατοπτρίζουν μεμονωμένες δυνάμεις και επιτεύγματα.

## ΜΑΘΗΜΑ

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Προετοιμασία | <i>Συγκεντρώστε όλα τα απαραίτητα είδη τέχνης και εξασφαλίστε ένα άνετο, φιλόξενο περιβάλλον.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Εφαρμογή     | <div><div><input type="checkbox"/> <b>Εισαγωγή (10 λεπτά):</b> Εξηγήστε συνοπτικά τον στόχο του εργαστηρίου και περιγράψτε τις δραστηριότητες.</div><div><input type="checkbox"/> <b>Έργο Αυτοπροσωπογραφίας (40 λεπτά):</b> Οι συμμετέχοντες σχεδιάζουν ή ζωγραφίζουν αυτοπροσωπογραφίες που τονίζουν τις θετικές ιδιότητες και τα δυνατά τους σημεία.</div><div><input type="checkbox"/> <b>Achievement Collage (30 λεπτά):</b> Δημιουργήστε ένα κολάζ που παρουσιάζει προσωπικά επιτεύγματα και ορόσημα χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά.</div><div><input type="checkbox"/> <b>Τέχνη επιβεβαίωσης (30 λεπτά):</b> Σχεδιάστε και διακοσμήστε αφίσες με θετικές επιβεβαιώσεις και αποσπάσματα που εμπνέουν αυτοπεποίθηση.</div><div><input type="checkbox"/> <b>Συμπέρασμα (10 λεπτά):</b> Συνοψίστε τη συνεδρία, αναλογιστείτε την εμπειρία και παρέχετε φόρμες ανατροφοδότησης.</div></div> |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Παραλλαγές</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσφέρετε ψηφιακά εργαλεία για τη δημιουργία αυτοπροσωπογραφιών και κολάζ.</li> <li>• Συμπεριλάβετε ένα φωτογραφικό θάλαμο για τη λήψη αυτοπροσωπογραφιών.</li> </ul>                                                    |
| <p><b>Αξιολόγηση</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Συλλέξτε φόρμες ανατροφοδότησης.</li> <li>□ Παρατηρήστε τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και τις εκφράσεις αυτοεκτίμησής τους.</li> <li>□ Αξιολογήστε τις αλλαγές στην αυτοαντίληψη πριν και μετά το εργαστήριο.</li> </ul> |

Θ7 Εργαστήριο 3

## Τίτλος: Ομαδικό έργο τέχνης - Δημιουργία τοιχογραφίας κοινότητας

Περιγραφή της δραστηριότητας

| Λεπτομέρειες  |                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Διάρκεια      | 3 ώρες (μπορεί να κατανεμηθεί σε πολλές συνεδρίες)                                                                                                                                    |
| Συμμετέχοντες | 8-12                                                                                                                                                                                  |
| Συντονιστές   | 1-2 εργοθεραπευτές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές                                                                                                                                        |
| Εξοπλισμός    | <ul style="list-style-type: none"><li>□ Μεγάλος χώρος σε καμβά ή τοίχο</li><li>□ Χρώματα, πινέλα και άλλα είδη ζωγραφικής</li><li>□ Υλικά σχεδιασμού (χαρτί, στυλό, σκίτσα)</li></ul> |
| Χώρος         | Ένας μεγάλος, ανοιχτός χώρος κατάλληλος για τοιχογραφία.                                                                                                                              |

## Στόχοι:

- Προώθηση της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας και της αίσθησης της κοινότητας με τη συνεργασία σε ένα έργο τέχνης μεγάλης κλίμακας.

## Μάθημα

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Προετοιμασία</b> | <i>Ασφαλίστε έναν μεγάλο χώρο σε καμβά ή τοίχο, συγκεντρώστε προμήθειες ζωγραφικής και σχεδιάστε ένα περιβάλλον συνεργασίας.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Εφαρμογή</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>□ <b>Συνεδρία προγραμματισμού (30 λεπτά):</b> Συζητήστε και σχεδιάστε το θέμα και το σχέδιο της τοιχογραφίας, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τη συμβολή τους.</li><li>□ <b>Συνεργατική Ζωγραφική (120 λεπτά):</b> Συνεργαστείτε για να δημιουργήσετε την τοιχογραφία σε μεγάλο καμβά ή τοίχο, με κάθε συμμετέχοντα να συνεισφέρει το μοναδικό καλλιτεχνικό του στυλ.</li><li>□ <b>Αναστοχασμός και γιορτή (30 λεπτά):</b> Αναλογιστείτε τη διαδικασία συνεργασίας και γιορτάστε την ολοκληρωμένη τοιχογραφία με μια μικρή εκδήλωση ή τελετή αποκαλυπτηρίων.</li></ul> |
| <b>Παραλλαγές</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργήστε μια ψηφιακή τοιχογραφία χρησιμοποιώντας ένα διαδικτυακό εργαλείο συνεργασίας τέχνης.</li><li>• Χωρίστε το έργο σε πολλές συνεδρίες για να προσαρμόσετε τα χρονοδιαγράμματα των συμμετεχόντων.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Αξιολόγηση</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Συλλέξτε φόρμες ανατροφοδότησης.</li> <li>□ Παρατηρήστε την ομαδική εργασία και την επικοινωνία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.</li> <li>□ Αξιολογήστε την αίσθηση ολοκλήρωσης και κοινότητας που δημιουργήθηκε μέσω του έργου.</li> </ul> |

