



Special Olympics

Hungary

Szállj be te is[®]



TANÁRI KÉZIKÖNYV

A szociális és munkaügyi minisztérium támogatásával

Elnöki köszöntő

Lengyel Lajos



Kedves Érdeklődő!

Egy nagyszerű és hasznos program megismerésére hívom fel figyelmüket! A speciális olimpikekkel foglalkozó szakemberek és gyógypedagógusok álma, hogy minél több fogyatékos-sággal élő társunk jusson életcélhoz, emberi kapcsolatokhoz a sporton keresztül. Ezekre a fiatalokra büszkék lehetünk, hiszen világversenyeken elért eredményeikkel nemcsak sikerélményhez jutnak, hanem dicsőséget szereznek a magyar névnek. A Magyar Speciális Olimpiai Szövetség ezért arra kéri a pedagógusokat, hogy az osztályfőnöki órákon beszélgessenek az értelmi fogyatékos-sággal élőkről, személyes példák, történeteken keresztül hangsúlyozzák, hogy sérült társaink semmiben nem különböznek tőlünk, sőt hozzánk hasonló szükségleteik vannak. Sze-

retnének, ha elfogadnák őket, ha ők is esélyt kapnának arra, hogy teljes életet éljenek. Pontosan ez az, amit mindannyian igénylünk. Szeretnénk, hogy a „Szállj be te is!” programon keresztül minél több iskolába eljutna üzenetünk: „a speciális olimpikek ugyanúgy versenyeznek, készülnek, drukkolnak, szurkolnak, mint ép társaik, kint vannak a versenypályán, még azzal a kis hiányossággal is, amivel születtek.”

Lengyel Lajos
elnök

Magyar Speciális
Olimpia Szövetség

Fábián László Köszöntője

Kedves Olvasó!

Egykori aktív sportolóként különösen fontosnak érzem, hogy segítsen a hazai speciális olimpia mozgalmat és minél több fórumon hírt adjak értelmi fogyatékos-sággal élő társainkról. Ezek az emberek otthon vagy az intézetben magányosan élnek, ha nem lenne valami, jelen esetben a sport, a mozgás, amelynek segítségével sokkal nyitottabbá válnak, egészen más ember lesz belőlük, kinyílnak. Ők hajszálpontosan tudatában vannak helyzetükkel és onnantól kezdve, ha elhiszik, meg tudják csinálni ugyanazt, mint ép társaik, akkor felérkeznek a csúcsra. Nem feltétlenül az eredményesség a legfontosabb. A lényeg, hogy megtalálják a sportban azt, ami nekik mindig örömet fog okozni, hosszú éveken keresztül. Az általunk kezdeményezett kommunikáció célja,

hogy a jelenlegi társadalmi gondoskodás miatt kirekesztetté, kiszolgáltatottá vált embertársaink minél többször kerüljenek előtérbe, jelen esetben most épp e remek program kapcsán, amelynek során a tanulók a tudatosítás és az elfogadás egyes lépcsőfokain keresztül egyre közelebb kerülnek egymáshoz.

Fábián László
olimpiai bajnok öttusázó
a Magyar Speciális
Olimpia Szövetség
elnökségi tagja



ÚTMUTATÓ

A PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSÁHOZ

Az **SO „Szállj be Te is” program** négy tanórányi tananyagot, a foglalkozásokhoz szükséges segédanyagot és egy akciógyűjteményt tartalmaz.

Beilleszthető a hagyományos tanórák, például egy osztályfőnöki óra keretei közé, de használható egyéb speciális programok, projektek keretében is. Leginkább érintett tantárgyak:

- magyar nyelv
- társadalomtudományok
- egészségnevelés
- testnevelés

Célok

A tananyag kiemelt célja:

- Elősegíteni az egymás iránti megértést és toleranciát;
- Elérni, hogy a tanulók felismerjék és tiszteljék az egyéni értékeket, elfogadják a különbségeket;
- Ráirányítani a diákok figyelmét a rövid és hosszútávú célok kialakításának és elérésének fontosságára;
- A Speciális Olimpia Szövetség tevékenységének, céljainak minél szélesebb körben való megismertetése;
- A Szövetség és az SO sportolók megbecsülésének elérése;
- A tanulók bevonása az SO tevékenységébe, beleértve a részvételt az SO eseményeiben.

A program felépítése

A program négy foglalkozásból áll, melyek egymásra épülnek:

- Tudatosítás
- Elfogadás
- Inspiráció
- Akció

A foglalkozások felépítése:

- **„Vigyázz”:** a lecke céljának meghatározása;
- **„Kész”:** a tanár felkészülése, háttérinformációk;

- **„Rajt”:** konkrét lépések a lecke végrehajtásához;
- **„Cél”:** az összegzés folyamata, a tanulók által elsajátított ismeretek összegzése.

A tervezett akció

Különösen fontos már az elején tudatosítani a tanulóknak: ők most egy valóságos projektet fognak végrehajtani, ez lesz az egész program célja, csúcspontja. Szintén fontos a tanulók bevonása a tevékenység minden egyes szakaszába, beleértve a gyakorlati tennivalókat is. A tervezéséhez, megvalósításhoz szükséges információk az első leckében olvashatóak.

További lehetőségek

A programot követően ösztönözzük a tanulókat, esetleg kollégáinkat a folytatásra, akár tanórán kívüli tevékenységként is. Hangsúlyozzuk ki, hogy ezzel iskolánk és egész környezetünk érdekeit szolgáljuk. Több ötletet is találhatunk a tananyag végén különböző akciókra, a könnyebb megvalósítás érdekében lépésekre lebontva.

Az akciókat három szintre osztottuk fel:

- **1. szint:** olyan akciók, melyeket egy tanóra alatt meg lehet valósítani, akár egyénileg, akár párban vagy kiscsoportban;
- **2. szint:** olyan akciók, melyek több időt és energiát igényelnek, de a legtöbb tanuló meg tudja oldani önállóan, párban vagy kiscsoportban;
- **3. szint:** olyan projektek, melyek legkevesebb egy hét alatt valósíthatók meg, egy csoport, vagy a teljes osztály munkáját igénylik, emellett jelentősen több időt és energiát igényelnek az iskolán kívül is.

Különleges szempontok a „Szállj be Te is” program oktatása során

A négy lecke az alábbi témakörökkel foglalkozik kiemelten:

- Értelmi sérülés;
- Előítéletek, hatásuk és megelőzésük;
- Az egyéni különbségek elfogadása;
- Speciális Olimpia Szövetség;
- SO sportolók, akik hátrányuk ellenére sikeresek;
- Módszerek az együttműködésre, hozzájárulás az iskola vagy közösség életéhez;
- Célkitűzés, a célok megvalósítása.

Ebben a programban a pedagógus szerepe egy kicsit eltérhet a megszokottól. Ez egy bizonyos ponton túl az oktatási környezet megváltozásával is járhat, ami azonban nagyban hozzájárulhat a sikeres megvalósításhoz. Minden esetben tartsuk szem előtt a következőket:

- **Nem vagyunk döntőbírók!** Ezeken az órákon nincs jó vagy rossz válasz. A tanulók mondhatnak meglepő dolgokat. Teremtsünk nyílt és elfogadó légkört az osztályteremben.

- **Legyünk figyelmesek és érzékenyek!** Vegyük észre, ha egy tanuló kényelmetlenül érzi magát egy témakör tárgyalásánál, és ne erőltessük azt tovább. Fontosabb, hogy az osztály hangulata nyitott, kellemes legyen, mint erőltetni bármilyen nézőpont elfogadását.

- **Keressük a kapcsolatot külső partnerekkel!** Minthogy az **SO „Szállj be Te is” programjának** fő célja, hogy a diákokat bevonjuk az SO-ba, szükségünk lehet külső szakemberekre és erőforrásokra. Ez jelenthet gyógypedagógust, testnevelőt, egyéb szakembereket, önkénteseket, akik már ismerik a mozgalmat.



I. ÓRA • TUDATOSÍTÁS

Le az előítéletekkel!

Összefoglalás

- A tanóra anyaga lehetőséget nyújt a teljes program áttekintésre. Segít a tanulóknak az általános célok megfogalmazásában és a programban szereplő tevékenységek megismerésében.
- A foglalkozás bemutatja azokat az egyéni, csoportos szolgálati projekteket, melyeket a tanóra során a diákok megterveznek és elvégeznek. Segítséget jelenthet a pedagógus számára a 4. leckében található jegyzetek elolvasása. A tanulók által tervezett projektek rendkívül változatosak, eltérőek lehetnek, de várhatóan ezek lesznek az SO „Szállj be Te is” programhoz való kapcsolódás legeredményesebb pontjai.

A foglalkozás felépítése

- A bevezetés során néhány alapvető fogalommal ismerkednek meg a tanulók. Fontos megbeszélni az értelmi sérülés fogalmát és megismerni a Speciális Olimpia Szövetség célját, tevékenységét.
- Megvitatjuk a tanulókkal az előítélet és a sztereotípiák fogalmát.
- Megvitatjuk a fogalmat egyes példákon keresztül is.
- A foglalkozás célja, hogy a tanulók a jövőben tartózkodjanak az előítéletektől, előítéletes magatartástól és észrevegyék minden ember egyéni értékeit.
- Felírunk papírlapokra különféle előítéleteket, majd a diákok széttépik és kidobják azokat.

„VIGYÁZZ!”

Cél

Arra ösztönözni a diákokat, hogy óvakodjanak az emberekre, embercsoportokra vonatkozó, előítéleteken alapuló véleményektől, elképzelésektől. Lássák be, mennyire káros lehet az előítélet mindennapi életükben.

A tanulók:

- Meghatározzák, mit jelent az előítélet;
- Megkeresik az előítélet kialakulásának okait;
- Felismerik az előítéletből eredő problémákat illetve hiányának előnyeit;
- Felismerik és gyakorolják, hogyan tudják elkerülni az előítéletek kialakulását és elfogadását.

„KÉSZ!”

Előkészületek

Az SO „Szállj be Te is” program egészének áttekintése, megismerése az oktatási programcsomag anyagai alapján.

Felhasznált eszközök és anyagok:

- Több apró papírlap előzetes feltűzése, felragasztása az osztályterem falára, mindegyiken egy előítélet feltüntetésével (lásd 10–12. lépés);
- Üres papírlapok a diákoknak, további kategóriák számára;
- filctollak;
- ragasztó vagy rajzszög a papírlapok kihelyezésére.

„TŰZ”

A foglalkozás

- Mondjuk el a következőt a tanulóknak:

E program során az emberekben rejlő különbségek megértéséről, illetve azok elfogadásáról fognak tanulni. Ennek érdekében olyan értelmileg sérült emberekről fognak hallani, akik részt vesznek a Speciális Olimpia mozgalomban.

Kérdezzük meg:

Ki hallott már a Speciális Olimpiáról? Mit tudtok a Speciális Olimpiáról és az értelmileg sérült emberekről? Van-e közvetlen kapcsolata valakinek fogyatékkal élő gyermekkel, emberrel? (Családi, lakóhelyi, iskolai vagy bármely egyéb módon.)

Hangsúlyozzuk ki, hogy a program során választ kaphatnak minden ezzel kapcsolatos kérdésükre.

Folytatásképpen mondjuk el:

A Speciális Olimpia nagyon hasonlít a hagyományos olimpiára, azzal a különbséggel, hogy az előbbi az értelmileg sérült emberek számára jött létre. Az értelmi fogyatékkal élőknek a Speciális Olimpia Szövetség 1968-as megalakulását megelőzően csak nagyon kevés lehetőségük volt a sportolásra, ma viszont már számos sportágban versenyezhetnek, ezáltal teljesebb, egészségesebb életet élhetnek. A tanulók a program végén olyan feladatot is végrehajtanak, mely a Speciális Olimpia Szövetségnek és sportolóinak közvetlen javát szolgálja.

Megjegyzés a pedagógus részére: az értelmi sérülésről és a Speciális Olimpiáról tájékozódhat bővebben a 2. lecke végén található jegyzetekben. A 2. leckében kifejtjük mindkét fogalom meghatározását.

Fakultatív: Az órák címét, vázlatát papírlapokon kiragaszthatjuk a tanteremben. Segítségével elmagyarázhatjuk a tanulóknak, mit fognak csinálni, tanulni a program során. Ezek segítségével mindvégig figyelemmel követhetik a az egyes lépéseket.

1. óra: Tudatosítás

Le az előítéletekkel!

Előítéleteink befolyásolják mindennapi életünket. Mit is jelent ez valójában? Mit tehetünk ellene?

2. óra: Elfogadás

Németh Csaba története

Németh Csaba értelmi sérültként eredményes sportolóvá vált. Vajon hogyan volt képes erre?

3. óra: Inspiráció

Célkitűzés

Céljaink elérése sokszor emberfeletti erőfeszítést kíván. Az SO sportolói rendkívüli akadályokat küzdöttek le és végül elérték céljaikat. Hogyan teheted meg te is ugyanezt?

4. óra: Akció

Kapcsolatteremtés a Speciális Olimpiával

Az osztály elképzelései alapján egy valós projektet terveznek meg és hajtának végre a tanulók az SO sportolóinak javára.

Megjegyzés a pedagógus részére: Az SO „Szállj be Te is” program célja, csúcspontja a tananyag végén megvalósítandó szolgálati projekt lesz. Fontos, hogy megismerjék a tanulók a lehetséges projekt típusokat. Ezért olvassuk végig az egész programot, különösen a 4. óra anyagában felsorolt projekteket és akciókat. A pedagógus szerepe lesz a projekt fő jellemzőinek meghatározása, amely természetesen függ az arra szánt időtől, az anyagi vagy egyéb lehetőségektől (sokat segíthet a testnevelők, SO munkatársak vagy önkéntesek segítsége is). Ne feledjük, célszerűbb, ha kisebb projekttel próbálkozunk, ezt a tanulók könnyebben tudják kivitelezni.

Mindegyik foglalkozás, beleértve a 4. leckét is, megvalósítható egy tanítási óra alatt. A programot ezen felül tekinthetjük számos más, iskolai vagy közösségi projekt alapjának is. Ha azonban a felsorolt nagyobb projektek közül választunk, egy tanóránál több időre lesz szükségünk. A projektek órán kívül is megvalósíthatók, külön osztályzatot, jutalmat jelentő házi vagy fakultatív feladatként.

Különösen fontos a projektek típusának meghatározása még a program megkezdése előtt. Legjobb, ha ezt a diákokkal együtt döntjük el. Több típust is ajánlhatunk a tanulóknak, megadva nekik a lehetőséget, hogy ők válasszanak. Úgy is dönthetünk, hogy kisebb csoportokra osztjuk a tanulókat, majd csoportonként különböző projekteket adunk ki számukra.

- Mutassuk be a diákoknak a kiválasztott projektet. Beszéljük meg az első lépéseket.

Megjegyzés a pedagógus részére: Mint-hogy a projekt osztályonként változhat,

itt nem adhatunk pontos instrukciót annak megszervezéséhez és lebonyolításához. (További részletekért lásd a 4. óra anyagát.) Minden egyes „SO Szállj be Te is” óra fontos lépés azonban a végső projektre. Ha a 4. tanóra részeként egy kisebb projektet valósítanak meg a tanulók, a későbbiek során is ösztönözhetjük őket a folytatásra.

- Feladatok

Beszéljük meg:

Miért fontos a megbecsülés, elfogadás? Miért fontos másokat tisztelni? Mivé válna a világ, ha senki sem foglalkozna a becsületességgel vagy mások tisztelésével? Mit gondolsz, hogyan érzi magát az, akivel igazságtalanul bánnak és nem tisztelik?

Magyarázzuk el:

Ezen az órán az osztály azzal fog foglalkozni, amit a legtöbb ember igazságtalannak tart: az előítéletekkel.

4. Ismertessük a foglalkozás céljait. Lehetőség szerint mutassuk be kifüggesztett papírlapokon vagy a táblán.

- Mondjuk el:

Nem mindig van lehetőségünk változtatni az igazságtalanságokon. Arra azonban mindig találhatunk módot, hogy környezetünk igazságtalan, méltánytalan előítéletén változtassunk.

- Magyarázzuk el az előítélet fogalmát: felszínesen általánosító vélemény, mely negatív elképzelések együttesén alapszik.



Meséljük el:

A sztereotípiák kialakulásának fontos evolúciós szerepe volt. Az embernek a túlélés érdekében meg kellett felelnie a gyors döntéshozatal és a hatékony információkezelés követelményeinek. Azonban a környezetből érkező információmennyiség hatalmas áradatával csak úgy tudott megbirkózni, ha azokat csoportosította, kategorizálta közös sajátosságaik alapján. A köznyelv az előítélet és a sztereotípiák fogalmát szinonimaként használja. Míg azonban a sztereotípiák egy sajátos általánosított tudást, addig az előítélet elsősorban negatív érzelmeket, „előzetes ítéletet” jelent. Kialakítása során a „sztereotíp információkat” rosszul használjuk fel.

7. Soroljunk fel néhány példát.

Előítéletek emberekről: időnként az emberek csupán egy dolog alapján ítélik meg másokról: pl. hogyan néznek ki, hogyan beszélnek, hol élnek, hogyan öltözködnek.

Előítélet állatokról: a farkasra gyakran úgy tekintenek, mint egy gonosz, félelmetes, az embert megtámadó állatra.

A vele kapcsolatos előítélet más tulajdonságát nem is veszi figyelembe: például, hogy rendkívül intelligens állat, gondoskodó szülő, jól szervezett közösségekben él és csoportban vadászik. A „gonosz” farkas sztereotípiája tehát korlátozott és felületes. Nagyon keveset ad vissza a valóságból.

Kérdezzük meg a tanulókat, tudnak-e további példákat sorolni?

Kérdezzük meg:

Honnan származnak az előítéletek? (Történetek, szokásrendszerek, a média közvetítése; ezek alapján gyakran az emberek már egyszerűen csak azért ítélik el másokat méltánytalanul, mert azok másképpen beszélnek, néznek ki, stb.)

Kérdezzük meg:

Miért igazságtalanok az előítéletek? (Többnyire kevés a valóságtartalmuk; nem veszik figyelembe egy közösségen belül az egyéni különbségeket; ráadásul nagyon kevés vagy téves információ alapszanak.)

8. Magyarazzuk el, hogy egyáltalán

nem szokatlan dolog, ha az emberek előítéleteik alapján alkotnak véleményt. Tegyük fel a következő kérdést:

Milyen problémákhoz vezethet az előítélet?

- Az emberek igazságtalanul ítélnék meg másokat, anélkül, hogy valóban ismernék őket.
- Az előítéletek gyakran eredményeznek elfogultságot és hátrányos megkülönböztetést.
- Az előítéletekből fakadó véleményalkotás egyes emberek társadalmi kirekesztettségét okozza.
- Az előítéletek szélsőséges, agresszív viselkedést, gyűlölködést válthatnak ki bizonyos emberek vagy csoportok között.

9. Mutassunk rá a falakon elhelyezett papírlapokra és magyarázzuk el, hogy mindegyik egy kategóriája az előítéleteknek. Kérdezzük meg a tanulókat, van-e még olyan kategória, amit fel lehetne írni.

Lehetséges kategóriák például:

- Előítélet országokról, nemzetekről
- Előítélet etnikumokról



- Előítélet helyekről
- Előítélet azokkal szemben, akik másképp néznek ki
- Előítélet a tizenévesekről
- Előítélet az öregekről
- Előítélet a fogyatékkal élőkről

10. Mondjuk el:

Mindig vannak olyan emberek, embercsoportok, akik az előítéleteknek kiszolgáltatottan alkotnak véleményt (a 9-es pontban említett kategóriákban is). Ez a véleményalkotás sokszor igazságtalan, tisztelen, érzéketlen vagy gyűlölködő magatartást eredményez. Vannak, akik a meglévő előítéleteket felhasználva próbálják mások viselkedését befolyásolni.

11. Fejtsük ki:

A foglalkozás keretében megtehetitek az első lépést afelé, hogy megszabaduljatok az előítéletektől, sőt állást foglaljatok ellene.

Szedjük le a falról az előzetesen kifüggesztett papírlapok egyikét, tépjük apró darabokra és dobjuk ki, ezzel jelképezzük: mentesek leszünk a jövőben az előítéletektől. Ezzel együtt megfogadjuk, hogy elfogadó, nyitott módon fordulunk környezetünk felé.

12. Ösztönözzük arra a diákokat, hogy tépjék le maguk is a papírlapokat, majd fogadják meg, hogy a jövőben tartózkodnak az előítéletektől.

BEFEJEZÉS

13. Házi feladatként vagy tanórai foglalkozásként írássuk le egyénileg a tanulókkal, hogy az előítéletek milyen hatással vannak társadalmunkra és hogyan lehetne megelőzni azokat.

15. Hogy időt takarítsunk meg, házi feladatként kiadhatjuk pár diáknak a 2. foglalkozásra való felkészülést.

KIEGÉSZÍTÉSEK

Olvasás, nyelvtan, fogalmazás

Olvassunk a tanulókkal történeteket, újságcikkeket a negatív előítéletek hatásáról. Ösztönözzük őket arra, hogy maguktól beszéljenek a többieknek az olvasottakról.

Szervezzünk egy tanórai projektet, amelyben a diákok összegyűjtik, hogy a különböző állatmesék és történetek hogyan befolyásolják az emberek állatokhoz való viszonyát. Vajon ez az előítéletekhez kötődő hozzáállás hogyan változtatható meg? A Cápák című film például sokakban keltett félelmet a cápákkal szemben. Bár sok cápa ártal-

matlan, az emberek többsége számára mégis fenyegetővé vált a faj minden egyes képviselője. A regény szerzője ma már komoly erőfeszítéseket tesz a cápák megmentéséért. Egy másik híres regény, a Moby Dick bosszúszomjas teremtménynek festi le a bálnát, ma pedig elismerjük intelligenciájukat és kedvességüket.

Szervezzünk vitát arról, hogy az előítéletek hogyan hatnak az iskolai közösségekben, hogyan befolyásolják a kapcsolatok, barátságok alakulását.

Készíttessünk a diákokkal olyan plakátokat és szlogeneket, melyekkel felhívhatjuk az emberek figyelmét: ne előítéleteik alapján ítéljenek meg másokat.

Történelem és társadalomtudomány

A diákok kutassanak olyan példák után a múltban és a jelenben, ahol az előítéletek társadalmi problémákhoz vezettek. Kérjük meg őket, hogy a többieknek beszéljenek a megállapításaikról.

Szervezzünk vitát az osztályban a következő témában: „Az előítélet létünk természetes velejárója. Sajnos semmilyen körülmények között nem tudjuk függetleníteni magunkat tőle.”

Összefoglalás

- A tanulók egyre több ismeretet szereznek az első leckében hallott fogalmakról.
- A probléma iránti fogékonyság, érzékenység felkeltése most személyes példán, egy sportoló életével, történetével való találkozáson keresztül valósul meg.
- Személyessé téve a problémát a tanulók beszélnek önmagukról, saját élményeikről és interjú formájában bevonják valamelyik hozzátartozójukat is.
- A tanulók a tudatosítás és az elfogadás egyes lépcsőfokain keresztül egyre közelebb kerülnek a program végén megvalósítandó projekthez.

A foglalkozás felépítése

- A tanulók megvitatják, meghatározzák, mit jelent fogyatékos és benne pontosan az értelmi sérülés fogalma, valamint hogy kik számítanak értelmileg akadályozottnak és súlyosabban sérültnek
- Értelmezik, mit jelent az igazságtalan és hátrányosan megkülönböztető bánásmód, és miért fontos foglalkozni mindezzel. Az irányított beszélgetés segítségével megértik, hogy az értelmi sérülteket sokszor ítélik meg előítéletek alapján, igazságtalanul. Belátják a tanulók, milyen fontos tisztelni, elfogadni és segíteni őket.
- Bemutatjuk egy értelmi sérült sportolót, Németh Csaba történetét filmen és írott anyagon keresztül is.
- Irányított fogalmazást készítenek a tanulók, mely arról szól, hogy a Csabához hasonló emberek hogyan élnek, hogyan kezelik a velük kapcsolatban megnyilvánuló igazságtalan és tisztességtelen bánásmódot.
- Adjunk időt a tanulóknak, hogy tovább tervezhessék a program végén megvalósítandó projektet.

„VIGYÁZZ”

Cél

Világítsuk meg a tanulók számára, hogy milyen érzés lehet, amikor igazságtalanul bántanak valakivel. Olyan példákat, keresünk amelyben őket érte olyan igazságtalanság. Fogalmazzák meg, hogyan védekezhetnek ellene, hogyan győzhetik le a hátrányos megkülönböztetés okozta nehézségeket.

Tárgy/eredmény

A tanulók:

- Meghatározzák az értelmi sérülés fogalmát és az életvitelre vonatkozó következményeit;
- Megértik, hogy az értelmileg sérült embereknek ugyanolyan szükségleteik vannak, mint bárki másnak;
- Megfogalmazzák, vajon miért különböztetik meg hátrányosan az emberek értelmileg sérült társait;
- Elképzelik, hogyan viselkednének, ha igazságtalanul, tisztességtelenül bántanának velük;
- Azonosítják azokat a lépéseket, amelyeket Csaba tett azért, hogy legyőzze a hátrányos megkülönböztetést, és elérje céljait.

„KÉSZ”

Előkészületek

Felhasznált eszközök és anyagok

- Csaba és 6 másik SO sportoló fotója;
- Minden tanuló kapjon példányt: „Tények az értelmileg sérülésről”, „Az elvárásokon túl: Németh Csaba története”, „Tények a Speciális Olimpiáról”, „Interjú egy szülővel vagy felnőttel a diszkrimináció legyőzéséről”;

Audio-vizuális eszközök és egyéb segédanyagok:

- Pojektor és vetítővászon, vagy televízió és DVD lejátszó;

- DVD: Németh Csaba története (hossza 12 perc)

„RAJT”

A foglalkozás

- Kérdezzük meg a tanulóktól: Hogyan nézhet ki egy értelmileg sérült ember? Hagyjunk némi időt, hogy elgondolkozzanak a válaszon. Majd kérdezzük rá: az elképzelt személy fiatal vagy öreg? Nő vagy férfi? Esetleg szokatlan a kinézete vagy a magatartása? Mondjuk el a tanulóknak, milyen gyakran gondolunk előítélettel egy értelmileg sérült ember megjelenésére és viselkedésére.

- Mutassuk meg Csaba és a 6 másik SO sportoló fényképét.

Mondjuk el:

Az értelmileg sérült embereknek ép társaikkal azonos szükségleteik vannak. Szeretnék, ha elfogadnák őket, ha ők is esélyt kapnának arra, hogy teljes életet éljenek. Pontosán ez az, amit mindannyian igénylünk, értelmileg sérült társaink tehát semmiben sem különböznek tőlünk.

- Ismertessük az óra témáját.

- Beszéljük meg a következő kifejezéseket:

- értelmi sérülés:** olyan állapot, amelyben a gondolkozási, emlékezési teljesítmény jelentős mértékben az átlag alatt marad. Ez együtt jár az érzékelési képességek területei közül kettő vagy több sérülésével, amely 10 éves kor előtt már nyilvánvalóvá válik. A legfeltűnőbbek az iskolai tanulási problémák, a gyermekkori érzelmi, értelmi és szociális fejlődés lelassulása és az elvonatkoztatási képesség korlátozottsága. Az értelmi fogyatékoságot gyerekkorban a rossz motorikus és nyelvi képességek, felnőttként az átlagosnál jelentősen kisebb szellemi kapacitás jellemzi. Gyakran

kapcsolódik más zavarokhoz, mint amilyen például az autizmus, agyi születési rendellenességek, tanulási zavarok, a mozgás és a nyelvi problémák. Nincs hatással az érzelmek átélésére, de az azokkal való bánásmódra és kommunikálásukra, kapcsolatteremtésre igen. Tehát egy összetett állapot, mely az egész személyt és személyiségét érinti.

- Speciális Olimpia:** értelmi fogyatékosággal élő emberek világméretű programja, mely állandó edzési és versenyzési lehetőséget nyújt több mint 2 millió fiatalnak és felnőttnek.

- sztereotípiák:** közösségeknek, társadalmi csoportoknak vagy rétegeknek tulajdonított jellemzők, melyek társadalmilag elfogadott vagy elutasított hiedelemrendszereket alkotnak.

- előítélet:** ismeretek nélkül, felszínesen általánosító vélemény, mely negatív elképzelések együttesén alapszik

- diszkrimináció:** olyan bánásmód vagy elbírálás, mely az egyéneket valamely csoporthoz tartozásuk miatt különbözően kezeli, ami jellemzően egyes csoportok tagjait előnyösen, míg másokat hátrányosan érint. A diszkrimináció lehet ösztönös vagy tudatos, nyílt vagy burkolt, sőt hivatalos is.

- Kérdezzük meg a tanulókat:

Miért kezelik előítélettel vagy diszkriminálják az értelmileg sérült embereket?

- Osszuk ki a tanulóknak a „Tények az értelmi sérülésről” című anyagot. Ha az idő engedi, olvassák el a diákok még az óra alatt. Ha nem, házi feladatként kapják meg.

- Mondjuk el a tanulóknak:

Németh Csabáról fognak tanulni, egy fiatal fiúról, az SO kiemelkedő sportlójáról.

Osszuk ki a „Túl az elvárásokon: Németh Csaba” című anyagot.

- Adjunk időt a tanulóknak az anyag végigolvasására. *Vetítsük le a tanulóknak a filmet. Miután a diákok végignézték, folytassuk az alábbiak szerint a foglalkozást. A film feldolgozásához, megbeszéléséhez a lecke végén található kérdőív nyújt segítséget.*

- Mutassuk be azt a részt a filmből, amely arról szól, hogy iskolatársai, munkatársai hogyan viselkedtek vele.

- Tegyük fel a kérdést:

Hogyan érezhette magát Csaba társai között? Hogyan viselkedtek vele? Mit mondott és tett ebben a helyzetben? Hogyan kellett volna kezelnie a helyzetet a tanulók véleménye szerint?

- Mondjuk el a tanulóknak, hogy irányított fogalmazást fognak írni. Szükségük lesz papírra és tollra. A tanulókat segíthetjük azzal, ha a táblára felírjuk a kérdéseket.*





Első kérdés: Gondoljátok át, majd írjátok le egy esetet, amikor igazságtalanul bántak veletek például a külsőtök, vagy egyéb tulajdonságaitok alapján. Tartsunk rövid szünetet, hogy leírják a választ, közben mi is írjuk fel a táblára: "Amikor igazságtalanul bántak velem..."

Második kérdés: Hogyan éreztétek magatokat akkor és miért? Írjuk fel a táblára: "Milyen érzés volt?"

Harmadik kérdés: Hogyan reagáltatok a helyzetre? Írjuk a táblára: "Hogyan reagáltam?"

Negyedik kérdés: Hogyan kellett volna viselkedni? Ha most történne veled, hogyan viselkednél, hogy te se bánts meg másokat? Írjátok le, ha most történne meg veletek, hogy reagálnátok pozitív módon a helyzetre? Írjuk a táblára: "Most hogyan reagálnál?"

Negyedik kérdés: Hogyan reagált Csaba az igazságtalanságra? Írjuk a táblára: "Hogyan reagált Csaba?"

12. Kérjük meg a tanulókat, hogy beszéljék meg válaszaikat. A beszélgetés után gyűjtsük össze a papírlapokat, így áttekinthetjük a tanulók véleményét. Ha esetleg osztályozzuk a leírtakat, tájékoztassuk előzetesen őket, milyen szempontok alapján tesszük.

Megjegyzés: Mi is megoszthatjuk a tanulókkal, ha velünk történt hasonló eset.

CÉL

13. Tegyük fel a kérdést: Az olyan emberek, mint te is, mi módon tartózkodhatnak attól, hogy előítéletek alapján kezeljenek másokat?

14. Írjuk fel a táblára a tanulók válaszait.

15. Házi feladat: töltsék ki otthon az "Interjú egy szülővel vagy felnőttel a diszkrimináció leküzdéséről" kérdőívet.

Mondjuk el:

Ezt a feladatlapot alapul véve készítsenek egy négy kérdésből álló interjút egy szülővel vagy más felnőttel. Kérjék meg, meséljen arról, amikor igazságtalanul bántak vele külseje, cselekedete vagy akár a hite miatt. Kérdezzék meg, hogy érezte akkor magát, hogyan kezelte a helyzetet, és ha újra megtörténne vele ugyanez, mit tenne. Jegyezzék fel a válaszokat a munkalapra és legközelebbi alkalomra hozzák vissza.

Megjegyzés: Hangsúlyozzuk ki, hogy az interjúban nincsenek jó vagy rossz válaszok. A házi feladat célja, hogy olyan módszereket derítsünk fel, amivel megoldhatjuk, leküzdhetjük a problémákat.

16. Adjuk oda a tanulóknak a "Tények a Speciális Olimpiáról" anyagot, hogy otthon elolvashassák. Mondjuk meg, hogy következő órán erről beszélgetünk.

Ösztönözzük a tanulókat, hogy látogassák meg a Speciális Olimpia honlapját a www.msosz.hu címen.

Kiegészítés:

A tanulók kölcsönözzenek a helyi könyvtárból olyan könyvet vagy magazint, amely az értelmi sérülésről szól. A tanulók készíthetnek rövid írásos összefoglalót olvasmányukról.

A tanulók kutathatnak – akár könyvtárban, akár az interneten – olyan szervezetek után, amelyek segítséget, támogatást vagy információt nyújta-

nak az értelmi sérülés tárgykörében. Adjunk időt a tanóra alatt a tanulóknak, hogy beszámoljanak a kutatási eredményükről.

A tanulók, párban vagy kiscsoportban dolgozva, keressenek az általuk tanult történelem egy adott időszakában olyan személyt, aki leküzdött valamilyen jelentős kihívást. Számoljanak be a többieknek eredményeikről.

Kérdőív

Németh Csaba történetének feldolgozásához

A film megtekintése előtt

A veletek egykorú emberek közül ki dönti el, hogy mi a helyes és mi nem? Mit gondoltok, a veletek egykorúak közül egyesek miért közösjenek ki valakit maguk közül?

Mit gondoltok, mennyire lenne más iskolánk vagy közösségünk, ha mindenkinek lehetősége lenne csatlakozni?

A film megtekintése után

Mi volt az a legfontosabb tulajdonsága, ami segített Csabának elérni céljait? Kik játszották a legfontosabb szerepet Csaba sikerének elérésében?

Miért lehet tanulságos Csaba története minden ember számára, függetlenül attól, hogy értelmileg sérült, vagy nem?



Olvasmány a tanulók számára: TÉNYEK AZ ÉRTELMI SÉRÜLÉSRŐL

Mi az értelmi sérülés?

Ha az emberi létezés teljessége megsérül, különböző fogyatékkal vagy fogyatékkal együtt járó problémákkal -mozgás, érzékszervek, értelmi képességek, lelki sérülésről beszélünk, amelyek az élet minden területére hatással vannak. A különböző sérülések közül a legösszetettebb az értelmi károsodás, amely a gondolkozási funkciók károsodása mellett akadályozottságot jelent a tanulásban, az önkiszolgálásban, a viselkedési minták elsajátításában és az egész személyiségre jelentős hatással van.

Mi okozhatja az értelmi sérülést?

Értelmi fogyatékkal akkor keletkezik, ha sérülnek a gének (ilyen a Down szindróma,

a magzati alkohol szindróma, a Fragile X, azaz az X kromoszóma törése stb.), ha a terhesség alatt az anya súlyosan megbetegszik vagy megsérül, ha születés közben valamilyen rendellenesség lép fel (oxigénhiány stb.), de előidézheti még kisgyermekkorú súlyos betegség (agyhártya, agyvelőgyulladás, stb.), vagy ha a szülők életvitel (alkohol, drog stb.) hosszabb időn keresztül károsítja a gyermek életét, akadályozza a fejlődést.

Mennyi ember él értelmi sérüléssel?

Az értelmi károsodással élők számát minden országban másféle szempontok szerint tartják nyilván. Elfogadott arány, hogy a népesség három ezreléke él ilyen károsodással. Ez Magyarországon körülbe-

lül 300 ezer embert jelent és szinte minden tizedik családot érinti.

Megelőzhető-e az értelmi sérülés?

A genetikai károsodások jelentős része ma már szűrővizsgálatokkal felismerhető. A terhesség alatti károsodás a terhesgondozással, a csecsemőkori és kora gyermekkorú károsodás védőoltásokkal, vitaminkúrákkal és a fogyasztott élelmiszerekre való szigorú odafigyeléssel jelentős mértékben megelőzhető. A baleseti károsodás védőeszközök (bukósisak, biztonsági ülés, stb.) használatával kivédhető. Mindehhez sokrétű és folyamatos felvilágosításra van szükség.

Olvasmány a tanulók számára: TÚL AZ ELVÁRÁSOKON: NÉMETH CSABA, KŐSZEG

Mivel szülei nem gondoskodtak róla megfelelőképpen, öt gyermekes családból, két nővérével és két bátyjával legkisebb gyerekként került intézetbe. Egészségi állapota miatt kisiskolás korában a budapesti Pető Intézetben élt, majd a kőszegi Dr. Nagy László Gyógypedagógiai Intézményben.

Sem testvérei, sem szülei nem tartják vele a kapcsolatot, habár édesapja nagyon közel, a tizenöt kilométerre található Lukácsházán él. Édesanyjáról – amióta három esztendősen intézetbe került – semmit nem tud.

Csabi mozgásában korlátozott, gyermekkorában sem a lábát, sem a kezét nem tudta használni. Sokáig nem tanult meg járni, négykézláb mászott vagy ölben vitték, de a Pető Intézetben töltött időszaknak és több műtétnek köszönhetően mára nagyon sokat fejlődött, bár mozgásában kissé korlátozott. Sajnos a szüléskor és a közvetlen azt követően fellépett problémák miatt más területek is sérültek, tanulási nehézségekkel küzd.

Kicsi gyermekkorától nevelkedik Kőszegen. A Gyermekotthonban élt, az Intézmény általános iskolájában, majd szakképzőjében tanult. 19

évesen fejezte be – zöldség- és növénytermesztő szakon – a szakiskolát. A szakiskola elvégzése után nyilvánvalóvá vált, hogy szinte kilátástalan a sorsa. Nehezen tud munkát vállalni, nem tud lakáshoz jutni. Az intézmény segített a továbblépésben: karbantartó munkavállalóként alkalmazza az iskola elvégzése óta.

Csabi kisgyerekkorától kezdve mindenki kedvence, valódi „színfoltja” az intézménynek, ahol közalkalmazottként dolgozik. Kapcsolatkialakítási képessége az átlagot meghaladó, akár a kor- és sorstársairól, akár más felnőtt személyekről van szó. Barátságos, nyitott, érdeklődő, figyelmes. Remekül ért a szervezéshez, a kapott feladatokat önállóan és maradéktalanul elvégzi, sőt azokat képes elosztani, elvégeztetni másokkal és azt ellenőrizni.

Munkája mellett a sport területén is kimagasló eredményeket ért el. A kezdeti időktől játékos volt a Kőszegi Wink padlöhoki csapatában és a labdarúgást is szereti. A versenyszerű sportolással már felhagyott, de rendszeresen jár biciklizni, úszni, mely a mozgáskorlátozottság oldásában segíti. Az SO csapat tagjaként részt vett a törökországi Labdarúgó Európa Bajnokságon,

de a sport más szempontból is fontos szerepet játszik mindennapjaiban. A padlöhoki csapat szertárosa hosszú ideje, önállóan végzi a csapat felszerelésével kapcsolatos tevékenységeket, az eszközök kiadását, bevételét, tisztítását, karbantartását, javítását.

Versenyegek alkalmával a logisztikai feladatok szervezése, szállások elosztása, vendégek fogadása számára örömmel és maradéktalanul végzett munka. A 2006-os Nemzeti Játékok alkalmával raktáros segédként is precíz, önálló munkát végzett.

A városban is ismerik a padlöhoki csapat eredményeit és elismerik Csabi teljesítményét. Mindenütt közismert, kedvelt személyiség.

Önálló életvezetésre képes, amelyhez a munkahely, az önálló lakás és az állandó jövedelem természetesen elengedhetetlen. Szervezési készségére is kitűnő példa, hogy a városban önálló lakásban él, melyet egy, az önkormányzat által kiírt pályázat útján nyert el.

Olvasmány a tanulók számára: TÉNYEK A SPECIÁLIS OLIMPIÁRÓL

„Engedd, hogy győzzek, de ha nem győzhetek, hadd küzdjek bátran.”
esküszöveg

Biztosan láttál már olimpiai közvetítést. Ilyen nagyszerű ünnepnek csak akkor lehet részese egy értelmileg sérült ember, ha részükre **speciális versenyekkel szervezünk olimpiát**. Ez az olimpia azonban ugyanolyan ünnepélyes, dicsőséges és szép.

A Nemzetközi Speciális Olimpia Szövetség egész évben lehetőséget nyújt sportolói számára edzésre és versenyeken való részvételre. Éppúgy, mint a hagyományos Olimpia esetében, a nyári és téli játékok két évente, felváltva zajlanak. Több, mint egymillióan sportolnak a nemzetközi SO keretein belül, az SO sportolók azonban csak értelmileg sérült emberek lehetnek

Hogyan indult a Speciális Olimpia?

Az 1960-as évek elején Eunice Kennedy Shriver létrehozott egy napközis tábort az értelmileg sérültek számára. Úgy tapasztalta, hogy ezek az emberek jóval nagyobb fizikai és sportteljesítményre képesek, mint addig gondolták. Az első nemzetközi SO játékokat különleges szabályokkal 1968-ban szervezte és rendezte meg számukra. Azóta az SO mozgalmá folyamatosan növekszik, az Egyesült Államokban mind az 50 államban jelen van, a világon pedig mintegy 200 program működik.

2003-ban Dublinban a Speciális Olimpia nyári világjátékán 7000, 2005-ben, Naganóban, Japánban, a téli világjátékokon közel 1800 sportoló mérte össze erejét. A legutóbbi

nyári olimpiára 2007-ben került sor Sanghajban.

Kiből lesz SO sportoló?

Aki elmúlt 8 éves és értelmileg sérült. Az SO szervezi az úgynevezett egyesített sport programot is, ahol az értelmileg sérült és ép értelmű, hasonló korú, képességű sportolók egy csapatban, együtt küzdenek. Iskolák, egyéb közösségek is segíthetik ezt a programot. Számos iskola szervezett már Partner Klubot, ahol az ép és fogyatékkal élő diákok együtt sportolnak.

Mitől speciális a Speciális Olimpia?

Az SO megszületése előtt az értelmileg sérült embereknek nem volt lehetőségük sportolni. A rendszeres sportolás és a versenyeken való **átlapotukhoz igazított versenyszabályok segítségével való** részvétel nemcsak fizikai állapotukat javítja, hanem önbizalmuk, magukról alkotott elképzelésük, önbecsülésük is változik. Új kapcsolatokat alakítanak ki, barátokat találnak, mindez segíti őket, hogy a társadalom hasznosabb tagjaivá váljanak.

Az SO mozgalom kiterjed a csatlakozó sportolók környezetére, és családjukra is hatással van részvételük. A személyes kapcsolatok megerősödnek, amiben jelentős szerepet játszik, hogy a környezetükben élő emberek megtanulják becsülni az értelmileg sérült sportoló tehetségét, kitartását. Számos esetben

alakulnak ki barátságok, jó kapcsolatok a sportolók és a versenyeken résztvevő önkéntesek között is. Mindenki, aki a programhoz csatlakozik, felismeri az értelmileg sérült emberek képességeit, értékeit. Rendkívülivé az SO-t mégis a szellemisége teszi: a képesség, bátorság, részvétel és az öröm —ami mindenkire megérint, aki csak kapcsolatba kerül vele. Te magad is megtapasztalhatod ezt, sportolóként, önkéntesként, barátként vagy akár csak nézőként is.

Mi is a különleges szabály?

A speciális olimpia szellemiségét a „divízió” elmélettel alkalmazott versenyszabály teszi különlegessé. Ez annyit jelent, hogy a sportoló saját versenyszámában csak az állapota szerint hozzá hasonlókkal versenyez. A mindenkorit állapotot a helyszínen felméri és divíziókba -futamokba- sorolják a versenyzőket, egy ilyen csoportban maximum nyolc fő lehet. Így az is lehetséges, hogy ugyanabban a versenyszámában több aranyérmes születik. Különleges szabály az is, hogy **mindenkit név szerint kiemelnek**.

Honnan kaphatok több információt?

Honlapunkon, a www.msosz.hu címen, vagy a 06/1/460-6986 telefonszámon.

INTERJÚ EGY SZÜLŐVEL/FELNŐTTEL A DISZKRIMINÁCIÓ LEKÜZDÉSÉRŐL

Használd ezt a lapot az interjúhoz. Foglald össze a válaszokat minden egyes kérdés után, majd hozd vissza ezt a munkalapot.

Az interjút készítő neve:

Az interjú dátuma:

A megkérdezett neve:

Kapcsolata az interjú készítőjével:

1. Meséljen arról, amikor igazságtalanul vagy tisztességtelenül bántak Önnel a kinézete, cselekedete vagy meggyőződése miatt!

2. Hogyan érezte ettől magát?

3. Hogyan kezelte a helyzetet?

4. Ha most történné meg Önnel, hogyan kezelné?

5. Egyéb kérdés vagy kiegészítés:

3. ÓRA • INSPIRÁCIÓ célkitűzés

Összefoglalás

- Vajon mindenkinek vannak céljai? Az SO sportolók rendkívüli célokat tűztek ki maguk elé és rendkívüli erőfeszítéseket tettek azért, hogy megvalósítsák azokat. Ennek a foglalkozásnak a keretében a tanulók megértik, hogy milyen fontosak a célok minden egyes ember életében.
- Megfogalmazzák saját céljaikat, az ahhoz vezető utat, megértik, hogy nincsenek egyedül: adhatnak és kaphatnak segítséget.
- Megismerik több SO sportoló történetét, esetleg személyesen is találkoznak velük.
- Közelebb kerülnek a tanulók ahhoz, hogy maguk is segíteni akarjanak másoknak céljaik elérésében, hogy felismerjék, ez mindenki számára örömet, sikert jelent.
- Időt kell hagyni a tanulók számára, hogy tovább tervezhessék a program végén, annak csúcspontjaként megszervezendő projektet.

A foglalkozás felépítése

- Bevezetésképpen beszéljünk a tanulókkal célokról, akadályokról és nehézségekről, melyekkel életünk során találkozunk.
- Nézzük meg az SO-ról készített filmet.



- Osszuk az osztályt kisebb csoportokba. Mindegyik csoport ugyanazt a feladatot kapja: a tanulók elolvasnak különböző, az SO sportolóiról készült anyagot, majd elmesélik társaiknak.
- Vitassuk meg, milyen nagy jelentősége van személyes célok kitűzésének.
- Beszéljük meg, hogyan, milyen lépéseken keresztül sikerülhet elérni azokat.
- Világítsunk rá, micsoda segítséget jelenthet társaink támogatása, és milyen jelentőséggel bír az ő támogatásuk a mi számukra.

„VIGYÁZZ”

Cél

A tanulók megértik, milyen jelentőséggel bír minden egyes ember életében, ha célokat tűz ki maga elé, és sikeresen megvalósítja azokat. Még nagyobb jelentősége lehet, ha másokat is segítünk céljaik elérésében – például a Speciális Olimpia keretein belül –, hiszen ez kölcsönös megértéshez és tisztelethez vezet.

Tárgy, eredmény

A tanulók:

- Megtanulják, hogy a hátrányos megkülönböztetés kezelhető békés módszerekkel is;
- Megismerik néhány SO sportoló életét, példájukon keresztül megértik, hogyan küzdhetnek le a legnagyobb nehézségek is céljaik elérése és a siker érdekében;
- Felismerik, hogy a komoly célok kitűzése és elérése miként lehet inspiráló magunk és környezetünk számára;
- Meghatároznak egy rövidtávú célt, amit a közeljövőben szeretnének elérni.

„KÉSZ”

A tanár felkészülése

Felhasznált eszközök és anyagok:

- „Egy SO sportoló...” c. anyagok másolata annyi példányban, hogy az

- osztályt felbontva 5-6 kisebb csoportra, egy csoporton belül minden sportoló anyaga ki legyen osztva;
- „Az én célom” c. munkalap másolata minden tanulónak.

Audio—vizuális és egyéb eszközök:

- „Mi a Speciális Olimpia?” című DVD
- Projektor és vetítövászón

„RAJT”

A foglalkozás

1. Mondjuk el:

Emlékeztek olyan esetre, amikor keményen megküzdöttetek valamilyen cél elérése érdekében? Lehet ez bármi, az iskolában, vagy esetleg otthon is. Amikor sikerült elérni, mit éreztetek?

Kérjünk meg néhány tanulót, beszéljen erről.

Mondjuk el:

Amikor teljesítünk valamit, amiért nagyon meg kellett küzdenünk, büszkeséget, elégedettséget, önbizalmat és örömet érzünk. Hiszen elértük azt, amire vágytunk. Nagyon fontos, hogy legyenek céljaink és segítsünk másokat is céljaik elérésében.

2. Ismertessük az óra tartalmát.

3. Gyűjtsük össze a házi feladatként elkészített interjúkat.

Kérdezzük meg:

Találtak-e újabb módszereket a diszkrimináció kezelésére, megelőzésére?

Erősítsük meg az általunk jónak ítélt megoldásokat.

4. Tekintsük át újra a “Tények az SO-ról” című anyagot, majd kérdezzük meg a diákoktól, valaki megnézte-e a honlapot és ha igen, mit olvasott ott?

5. Kérdezzük meg:

Ismertek esetleg valakit, aki csatlakozott az SO-hoz?

Ha van a tanulók között, akinek személyes tapasztalata van az SO-val kapcsolatban, kérjük meg, mesélje el a többieknek.
Ha senkinek nincs, lépünk át a 6. pontra.

6. Tájékoztassuk a tanulókat:

Most megnézünk egy rövid filmet az SO-ról. Ha van valakinek véleménye, kérdése, hallgassuk meg.

7. Alkossanak a tanulók legfeljebb 6 fős csoportokat.

8. Adjunk minden tanulónak az „Egy sportoló:...” című anyagból egy példányt.

Mondjuk el:

Mindenki a kezében tartja egy SO sportoló történetét. Ők tulajdonképpen hősök, hiszen volt bátorságuk, elszántságuk, kitartásuk és erejük elérni céljaikat: sikeres sportolókká váltak. Mindenki olvassa el annak a sportolónak a történetét, akiét a kezében tartja. Ez körülbelül 5 percet fog igénybe venni. Utána a csoporton belül egyenként, egymás után mondják el saját szavaikkal, miről olvastak. Az összefoglaló a tények mellett szóljon arról is, hogyan jelenik meg a történetben a sportoló egyéni elhatározása és kitartása.

Megjegyzés: kapcsolatba léphetünk a helyi SO-val és megkérhetünk egy sportolót, hogy beszéljen saját élményeiről személyesen. Meghívhatjuk a helyi SO képviselőjét is, akinek nagyobb gyakorlata van a nyilvános szereplésben. Ha lehetőség van személyes találkozásra, az írásos anyagot otthoni olvasmányként is feladhatjuk.

9. Kérdezzük meg:

- Azok az emberek, akikről most olvastatok, mennyire hasonlítanak rátok?
- Mi a közös bennetek?
- Miért képviselik ezek a sportolók a bátorságot és elszántságot?
- Mit tanulhatsz abból, ahogyan ők megvalósították céljaikat?

- Mit gondolsz, ki vagy mi segítette őket a siker elérésében?

10. Magyarázzuk el:

Ezek a sportolók kitűztek egy célt, keményen dolgoztak érte és sikerrel jártak. Nekünk is vannak céljaink, amit el akarunk érni.

11. Adjuk közre “Az én céloom” c. munkalapot.

Kérjük meg a tanulókat:

Válasszanak ki egy olyan célt, amit még a középiskola befejezése előtt szeretnének elérni és különleges kitartást igényel. Írják fel a munkalap tetejére a célt, majd készítsenek egy listát azokról a lépésekről, amelyeken keresztül eljuthatnak odáig.

Mondjunk néhány példát:

- siker elérése egy olyan tantárgyban, amit igazán nehéznek találunk;
- olyan új dolgot megtanulni, ami különleges nehézségekkel jár;
- olyan segítséget, szívesseget megtenni másnak, ami részükről áldozatot jelent;
- Bármilyen is a cél, igazi kihívást jelentsen. Gondoljanak az SO sportolók történetére és arra, hogyan sikerült nekik elérni céljukat.

Beszéljük meg a tanulókkal azokat az akadályokat, amelyek megnehezíthetik céljaik elérését és azt is, hogyan tudják azokat leküzdeni. Hangsúlyozzuk ki: egyik lehetséges módja segítséget kérni másoktól és elfogadni a segítséget, amikor felkínálják.

CÉL

12. Írásbeli házi feladat.

Kérjük meg a tanulókat:

Vigyék haza “Az én céloom” című munkalapot és mutassák meg egy családtagnak vagy bárkinek, aki közel áll hozzájuk. A “Hogyan tud nekem segíteni a család a céloom elérésében” kérdésre válaszol írják le, melyik családtag ajánlotta fel a segítségét. A feladatot a következő alkalomra kell elvégezni.

13. Összegzés

Magyarázzuk el:

Amikor elérjük a magunk elé tűzött célt, az is egyfajta akció. Az elkövetkező alkalmakkor valóságos, gyakorlati célokat, feladatokat fogunk megvalósítani. Megismerjük annak folyamatát az első lépéstől az utolsóig.

KIEGÉSZÍTÉS

Olvasás/nyelvművelés

Osszuk fel az osztályt kis csoportokra. Mindegyik csoport ugyanazt a feladatot kapja: szituációs játék megalkotása, melyben a főszereplő az akadályokat leküzdve elér valamilyen tetszőlegesen kiválasztott célt – bátorsággal, elszántsággal. Minden egyes szituációs játéknak tartalmaznia kell a következő elemeket:

Jelenjenek meg konkrét akadályok, amivel a főszereplőnek szembe kell néznie. Befejezésükkel a főszereplő sikeresen érje el célját bátorsága és elszántsága jutalmául.

Biztosíthatunk kelléket, kosztümöt is a tanulóknak, ezzel is megmozgatva a fantáziájukat, vagy témát sugallva a játékhöz. Adjunk elegendő időt a csoportoknak, hogy bemutathassák munkájukat.

Történelem/társadalomtudományok

Akár egyénileg, párban, vagy kiscsoportban dolgoznak a tanulók, nevezzenek meg egy személyt vagy csoportot, aki bátorsága és elszántsága segítségével leküzdött valamilyen jelentős akadályt. A következő kategóriákból válasszanak:

- Politika
- Emberi jogok
- Sport
- Művészetek
- Felfedezések

Adjunk időt a diákoknak, hogy beszámolhassanak az osztálynak eredményeikről.

Munkalap „AZ ÉN CÉLOM”

Kérlek, írd le egy valóban jelentős célt, amit a középiskola befejezése előtt szeretnél elérni, és azokat a lépéseket, amelyek ennek eléréséhez szükségesek. Sorold fel, hogy családod vagy bárki más hogyan tud neked segíteni ebben. Végül kérd meg valamelyik családtagodat, mesélje el neked, milyen jelentősebb célokat tűzött ki ő maga elé.

Céloom:

1. Mire befejezem a középiskolát, ... (részletesen):

2. Akadályok, kihívások, melyek megnehezíthetik számomra a kitűzött cél elérését:

3. Hogyan tudom ezeket az akadályokat leküzdeni?:

4. Speciális lépések a cél elérése érdekében (sorold fel legalább 3 lépést):

5. Hogyan tud családod vagy bárki más segíteni a kitűzött cél elérésében?:

6. Olyan cél, amit az elkövetkezendő évben szeretne elérni valamelyik családtagod, vagy egy másik, hozzád közel álló felnőtt. (Ha nem egyezik bele, nem kell leírni!)

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: SZABÓ ANIKÓ, SZOLNOK

Anikó 1984-ben született, kromoszóma rendellenességgel. Down kóros kislány, de a rendellenességet a születés után közvetlenül nem állapították meg. Amikor az iskolaelettséget vizsgálták nála, akkor derült ki, hogy elmaradt társaitól.

Nagyszerű édesanyja van, ami igen ritka szerencse számára. A fogyatékos gyermekek szülei sokszor belerokkannak a tudatba, hogy gyermekük nem olyan, mint a többi.

Anikót édesanyja nagy szeretettel és odafigyeléssel nevelte. Ugyanúgy megkövetelte lányától a lehetséges célok elérését, mint ahogyan azt az épekkal is teszik a jó szülők. Miután kijárta a kisegítő iskolát – ahol megtanult alapvetően fontos dolgokat, például írni, olvasni, alapszinten számolni – bekerült egy felnőtt fogyatékosok számára létrehozott intézetbe Szolnokon.

Itt könnyen beilleszkedett a közösségbe, ugyanis rendkívül barátságos, nyílt természetű fiatal nő. Rövidesen beke-

rült az intézet lakóotthonába, ahol tizen élnek kétágyas szobákban, itt az élet sokkal szabadabb, mint az intézetben. Elsők között jelentkezett minden rendezvényre, amit az intézet szervezett, így hamar bekerült a Speciális Olimpia mozgalmába. Szinte minden sportágat kipróbált, amire lehetőséget kapott a Liget Otthon Sportegyesülettől. Az elsők között volt, aki kipróbálta a hófutó eszközt, mikor a hófutás sportág bevezetésre került. A sok gyakorlás eredményeként kiválasztották a Naganóban megrendezésre kerülő Téli Világjátékok egyik versenyzőjének. Itt ezüst és bronz érmet szerzett és határtalan örömmel versenyzett. Az ottani szervezőktől külön elismerést kapott a kitartásáért és a magaviseletéért.

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség 1%-os reklámfilmjének az „arca” lett. 2005-től a mai napig lehet látni a kisfilmet, amelyet vele forgattak.

2007-ben részt vett a Szlovéniában megrendezésre kerülő Hófutó Európa Bajnokságon is.

Úszik, tollaslabdázik, atletizál – vagyis mindenben részt vesz, amiben csak lehet. A sport mellett a színjátszó csoport aktív tagja harmadik éve. Itt is nagy erőfeszítéseket tett a sikerekért, aminek az eredményeképpen 2009. szeptemberében felkérést kapott a Szolnoki Szigligeti Színház egyik rendezőjétől, hogy játszsza el egy down kóros kislány szerepét ép színészekkel. A darabot azóta is nagy sikerrel adják elő, Anikó külön nagy tapsot kap minden előadáson a közönségtől.

Anikó a rendellenessége miatt sokkal rosszabb állapotban lehetne. Hogy ez nem így van, az köszönhető a szeretetteljes anyai nevelésnek, de nagymértékben hozzájárul ehhez a Speciális Olimpia Szövetség mozgalmá is, ami értelmet ad Anikó életének, mindennapjait pedig aktív tevékenységgel, hasznosan tudja eltölteni. Elégedett, boldog ember.

A számtalan érmet, amit a mozgalmában szerzett különböző versenyeken, féltve őrzi szobájában.

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: SVÉBIS JÓZSEFNÉ ETELKA, NAGYKÖRÖS

Etelka enyhén értelmileg sérült, bár csak középkorúan lett a nagyköri Kőrös Otthon lakója. Ezt megelőzően sokáig Dabason élt egyedül a lányával, férje elhagyta. Etelka egyedül próbálta meg eltartani a családot, de alkalmi munkákból keresett pénzéből nehezen ment a megélhetés. A szülőktől örökölt házban élt, de miután a testvérei eladták a házat, így onnan is el kellett jönnie. Ekkor kérték rokonai szociális otthoni elhelyezését. Innen kérvényezte válását, férjével már nem is tartja a kapcsolatot, lányával azonban igen.

Személyiségére jellemző, hogy végtelenül segítőkész, barátságos, figyel önmagára és társaira, folyamatosan segítséget nyújt nekik, nyitott a világ történéseire. Rendkívül jó kezűgyességgel rendelkezik, ezt mutatják agyagszobrai, fafaragásai és festett képei, melyeket számtalan kiállításon tekinthettek már meg az érdeklődők.

A kézműves tevékenységek mellett az otthon virágoskertjének művelését saját feladatának érzi, de nagy lelkesedés-

sel vesz részt az Aranykerék Túracsoporthoz kerékpártúráin, a Nagyköri Lovas Sportegyesület és a Kőrös Otthon közös lovas terápiaiban is.

Etelka a Magyar Speciális Olimpia Szövetség színeiben azóta sportol, amióta csak az intézmény csatlakozott a szervezethez. Középkorúként nem volt nehéz bekapcsolódnia a sporttevékenységekbe, hiszen fizikai teljesítőképességének csúcsán, hatalmas erővel vetette bele magát a mozgás adta örömbé. Elsőként a kerékpározás volt, ami megragadta érdeklődését, de atletizál is. Ebben az ágba a súlylökést és a rövidtávfutást tartotta a legtesthezállobb mozgásformának. Az otthon ellátottjaként teljesítménye mindig kiegyensúlyozott volt, lelkesedése töretlen, eredményei magas szintűek. Sokszor felállhatott a dobogóra a versenyek során, de nem hagyott alább a lendülete akkor sem, ha épp nem sikerült érmet nyernie. Az ország területén zajló versenyek során Etelka olyan vidékeken, városokban járt, ahová - anyagi helyzete miatt - sohasem juthatott volna el.

Külön ki kell emelnünk a külföldi versenyeket, így az Angol Nemzeti Játékokat 2001-ben, ahol kerékpár sportágban indult és 6. helyezést ért el. Kitartását mutatja, hogy kerékpár versenyeken szép eredményeket ért el és ennek köszönhetően kijutott 2007-ben Kínába, Shanghai-ba, ahol a XII. Nyári Világjátékokon is szépen szerepelt. Egy második és egy ötödik helyezést hozott haza. Elnyerte Nagyköri városának az „Év Sportolója” elnevezésű megtisztelő kitüntetését, jó példát mutatva mindezzel a társaknak, ösztönzést nyújtva és megmutatva azt, hogy a sport öröm, és a belé fektetett energia sokszorosan megtérül.

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: VÉKÁSI IMRE, SZOLNOK

Imre kisgyermekkorától óta él távol édesanyjától, akinek hét gyermeke van. Először nevelőszülőnél élt, majd állami gondozásba került. Már a gyermekváros lakójaként is érdekelt a sport. Mikor a szolnoki intézetbe került, első között jelentkezett a Speciális Olimpia regionális versenyére, ahol az atlétika sportágon belül a futást választotta. Egyre nagyobb távokkal próbálkozott, majd elkezdett barátkozni a kerékpár sportággal is. Hét évvel ezelőtt vett részt először a IRON MAN nevű hosszú távú triatlon versenyen. Ezen az igen komoly erőfeszítést igénybevevő versenyen igazi „vasemberek” vesznek részt, hiszen a táv nem mindennapi: 3,8 km úszás, 180 km kerékpár és 42 km futás –megállás nélkül az egyéniben induló versenyzőknek. Lehetőség van azonban váltóban is indulni, sőt csapatok is megoszthatják maguk között a távot. Így került Imre a Magyar Speciális Olimpia Szövetség csapatába, s minden évben ott a neve az indulók között. Imre őszinte csodálattal nézte a vasembereket, a befutók jó részének nevét kívülről tudta. Az első

években még csak 7 km-t futott, majd kérte, hogy növeljék a távot számára. Vállalt kerékpározást is a futás mellett. Elhatározta, hogy addig növeli a távot, amíg eléri, hogy órá is felnézzenek az „épek”. A táv minden évben egyre hosszabb, az erőfeszítés egyre nagyobb.

Mivel a futás mindig öröm számára, így megpróbálkozott a Speciális Olimpia új téli sportágával, a hófutással is. A Naganóban megrendezett Téli Világjátékokon 2005-ben 100 m-en ezüstérmet szerzett. Vékási Imre lakóotthoni szobája tele van érmekkel, amelyek közül legnagyobb büszkesége a naganói ezüstérem.

Az Speciális Olimpia egyik versenyén filmet forgató stáb figyelte Imrét. Megkérdezték az intézet vezetőjét, hogy készíthetnének-e egy portréfilmet a fiúról, amelyben kicsit jobban bemutatnák őt. Mivel Imre nem csupán a sportban, hanem a színjátszásban is kiemelkedő tehetség, a filmben ez a képessége is megmutatkozhatott. A film külön érdekessége, hogy készítői megkeresték

az fiú édesanyját, elvitték még a színházi bemutatóra is, ahol a fia főszerepet játszott. A film a „Világ bajnok” címet kapta, és videó-dokumentumfilm kategóriában első díjat nyert. A film ősbemutatóján ott volt Imre, a szereplőtársak és az intézet dolgozói. Nagyon nagy sikert aratott, és a közönségben felmerült, hogy az intézetben élő „fogytékosnak” nevezett Imre lényegesen különb életet él, értelmesebb, céltudatosabb az édesanyjánál, aki a film elején gyermekei nevével sem volt tisztában.

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: FRISCH ZSOLT, NAGYKŐRÖS

Zsolti 1988-ban, húsz évesen idősödő és sokat betegeskedő nevelőszülők mellől került az intézménybe. Nevelőszülei bármennyire is szerették Zsoltot, de állapotukból adódóan már nem tudták megzabolázni azt a vagányságot, melybe a szülők ellen elkövetett apró kamaszos csínytevéseken keresztül a városi „balhékon” át minden belefért. Mivel biztosítani akarták nevelt fiuk jövőjét, az enyhe értelmi fogyatékossgal diagnosztizált Zsolti az intézetbe került.

Természetesen a kezdeti megszépenítés után Zsoltiról nem lehetett megmintázni a „jóság” szobrát, mert amint beilleszkedett a közösségbe, barátokra lelt, a csínytevések sorozata folytatódott. Illetve folytatódott volna, ha nincsenek a megfelelő szakemberek és nincs a sport, vagyis az SO. A megfelelő módszereket alkalmazva megismertették vele a sportot, így „felesleges” energiáit lekötötték, lettek céljai, ezekért a célokért pedig szép lassan elkezdett küzdeni. Az első cél a részvétel volt az első SO versenyen, majd a győzelem elérése, aztán a külföldön rendezett versenyekre kijutás.

Zsolt olyan sportoló, aki bármilyen sportágba is kóstol bele, mindenben örömet leli és tehetséget mutat, ezért hajlamos is elaprózni ezt a tehetséget, mert mindenben szeretne részt venni, megfelelni. Szinte az összes sportágban, – melylyel a Kőrös Otthon és a Napsugár SE foglalkozik – kipróbálta már magát, rendszeresen jár az edzésekre, állandó szereplője a sporteseményeknek, és szinte a kezdetektől dobogós helyezésekkel tér haza.

Hihetetlen élményekkel gazdagodva jött haza Hollandiából az SO Európa Játékokról, de említhetném a Nemzeti Játékokat Szombathelyen, vagy Ironman Triatlon versenyt Nagyatádon, és számtalan SO versenyt, melyeken éremeső kísért. Közben pedig előbújt belőle egy barátságos, minden helyzetben rendkívül segítőkész, önzetlen, kötelességtudó, becsületes fiú, aki érdeklődő és nyitott a világra. Ekkor vált éretté, arra, hogy részt vegyen Dublinban az SO Világjátékokon a Sportexpedícióban kerékpárversenyzőként, ahol kiválóan megállta a helyét, bebizonyította, hogy szorgalmas, kitartó, igyekvő és pontos.

A rendszeres foglalkozás és a sport hozta ki belőle mindazokat a pozitív tulajdonságokat, melyek által társai közül kiemelkedik képességeiben, s ezért igazodnak hozzá, követik példáját. Ha életének „csak” legnagyobb élményeit vesszük számba, melyek leginkább meghatározzák személyiségét, akkor ide kell sorolnunk az Athéni Olimpiai Játékok ideje alatt rendezett kerékpáros expedíciót, melynek során Görögország nagy részét „körbekerékpározta” egy társával, betekintést nyert az Olimpiai Játékokba, mint néző és szerepelt az egyik kereskedelmi televízió csatorna műsorában, ahol ezen élményeit mesélhette el.

Száma ezek olyan sikerek, melyek megváltoztatták az életét, jövőképét, személyiségét. Mind a küzdelem, mind a célok, mind az SO nyújtotta lehetőségek, mind pedig az első sportsikerek, majd az azt követők tették lehetővé, hogy ez a ma 29 éves fiatal ember jobb emberré vált, jó sportolóvá, és nincs számára megállás...

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: MÉSZÁROS SZABINA, BUDAPEST

Szabina 1989. 10. 22-én született down szindrómával. A sérült kislány negyedik gyermekként érkezett a családba, ahol a kezdetektől fogva nagy szeretet vette körül.

Szabinát már az első pillanattól elkezdték fejleszteni, ami a down kórban szenvedőknek nagyon nagy előnyt jelent a későbbiekben. Bölcsődébe egészséges gyerekekkel járt, majd az óvodai és iskolai éveit az ELTE Bárczi Gusztáv Gyakorló Általános Iskola és Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény falai között töltötte el. Jelenleg a Száraznád Nevelési Oktatási Központba jár. Megtanult írni, olvasni, az önmaga körüli teendőket segítség nélkül ellátja. Tanárai szerint barátságos, segítőkész, szófogadó kislány, aki feladatait szívesen elvégzi.

Az örökmozgó, dinamikus anyuka ugyanolyan mozgékony kislányát mindenhova elvitte, így Szabina sok mindenbe belekóstolhatott. Hat évesen már részt vett élete első versenyén, az úszó Európa Bajnokságon 1996-ban. Sajnos életkorából adódóan még nem versenyezhetett hivatalosan, ezért „csak” különdíjat,

egy vázát kapott, ez volt élete első versenyen szerzett díja. A Speciális Olimpia szabályai szerint csak nyolc éves kortól lehet versenyen indulni, ezt a lehetőséget a kezdetektől ki is használta. Az úszás mellett számos más sportágba belekóstolt és ért el eredményeket: lovagolt, táncolt, tornázott és elkezdett kosárlabdázni.

Egy véletlennek köszönhetően került annak a sportágnak a közelébe, amelyben végül kimagasló eredményeket ért el. 2007-ben egy kétnapos kaposvári úszóverseny alkalmával megismerkedett egy műkorcsolya edzővel, az első esti beszélgetés után másnap már egymás mellett ültek a reggeliző asztal mellett és azóta elválaszthatatlanok a jégen és a jégen kívül egyaránt. A kislány ügyessége hamar megmutatkozott a jégen. A második edzésen már csúszott, a harmadik edzésen már azt leste, mit gyakorolnak ép társai, hisz a heti öt edzésből négyen ép gyerekekkel együtt edz. Szabina rendkívüli szorgalmának és kitartásának köszönhetően az eredmények se maradtak el. Sorra nyerte a versenyeket,

majd bekerült a 2009-es Téli Világjátékok válogatott keretébe. Amerikában sok kaland várta, de a legnagyobb természetesen maga a verseny volt, ahol az erős mezőnyben negyedik helyen végzett.

A rengeteg érmet, melyet a Speciális Olimpia mozgalom versenyein szerzett, egy alkalommal elkezdték megszámolni. 150-nél abbahagyták.

Olvasmány a tanulók számára: EGY SO SPORTOLÓ: KISS ANIKÓ, SZOLNOK

Anikó gyermekkorát rövid ideig töltötte családjával, azok hátrányos szociális helyzete miatt, így először a kőszegi, majd a szolnoki intézetbe került állami gondozásba. Később egy ideig Kisújszálláson élt bentlakásos otthonban, ezt követte a szolnoki Liget Otthon, majd a Napvirág Lakóotthon.

A számos intézeti elhelyezés és költözés miatt Anikó bizalmatlan, csaknem kezelhetetlen fiatalává vált. Az, hogy mára kiegyensúlyozott, megbízható felnőtt lett belőle, a sportnak és a Liget Sportegyesületben folytatott aktív munkájának köszönhető. Korábban is érdeklődött különböző sporttevékenységek iránt, különösen a futball és a bokszt érdekelte, szakirányú edzésprogramban azonban csak a sportegyesület 2002-es megalakulásától részesül. Az egyesület tagja a Magyar Speciális Olimpia Szövetségnek, rendszeresen részt vesz annak hazai és nemzetközi versenyein, így Anikó lehetőségei szinte korlátlanok a sportolás terén.

A Liget SE alakulása előtt még egy barátságtalan, kissé lusta,

túlsúlyos, egészségtelen életmódot folytató fiatal lány volt, mára azonban az aktív sportolónak köszönhetően edzett, csinos, magabiztos nővé érett. Viselkedése is megváltozott: barátságos, nyitott, érdeklődő személyiséggé vált. Eleinte atletizált, különösen a futó, gyalogló és kislabdahajító számokban jeleskedett, így eljuthatott több helyi és regionális versenyt követően Debrecenbe is, ahol országos atlétikai versenyt rendeztek 2004-ben. Érdeklődött az úszás iránt is. Rendszeresen eljár a helyi uszodában tartandó edzésekre, ahol a mell-, hát- és gyorsúszást sajátíthatta el. Kitartásának köszönhetően számos regionális úszóversenyen ért el kiemelkedő eredményeket, legutoljára 2004. novemberében, az egri regionális úszóversenyen.

Érdeklődése ezután fordult a hófutás sportága felé, melyben először 2005. januárjában próbálhatta ki magát. Jártassága 2008-ra olyan szintre emelkedett, hogy a Kékestetőn elért eredményének köszönhetően beválogatták a 2009-es Téli Világjátéko-

kon induló sportolók közé, így idén februárban kijuthatott az Egyesült Államokba, ahol 200 méteres távon második, 100 méteren pedig negyedik helyezést ért el.

A versenyszerű sportolás mellett Anikó tagja a Liget SE bowling csapatának, mini golfzni és kerékpározni jár, s ha ideje engedi aerobic-, illetve társastánc edzéseken is részt vesz. Tartalmas, aktív életet él, a sport olyan lehetőségeket nyitott meg számára, olyan élményekhez juttatta hozzá, melyek nélkül ma egészen más ember lenne.

4. ÓRA • AKCIÓ

kapcsolatteremtés a speciális olimpiával

Összefoglalás

Ez a foglalkozás a négy leckéből álló tananyag csúcspontja. Az alábbiakban található projekt-orientált gyakorlati feladatokon túlmenően ez a foglalkozás kiindulópontja lehet egy iskolai és/vagy közösségi önkéntes tevékenységnek (lásd a leckéhez kapcsolódó akciógyűjteményt). Ha a külön fejezetben szereplő akciógyűjteményből szeretnénk kiválasztani egy gyakorlati feladatot, az több időt igényel egy tanóránál. Azonban a feladatot végrehajthatjuk házi feladatként, iskolán kívül is.

A gyűjteményben szereplő valamenyi akció végigvezeti a diákot a projekt tervezés és végrehajtás minden állomásán.

1. szint: olyan akciók, melyeket egy tanóra alatt meg lehet valósítani, akár egyénileg, akár párban vagy kiscsoportban;
2. szint: olyan akciók, melyek több időt és energiát igényelnek, de a legtöbb tanuló meg tudja oldani önállóan, párban vagy kiscsoportban;
3. szint: olyan projektek, melyek legkevesebb egy hét alatt valósíthatók meg, egy csoport, vagy a teljes osztály munkáját igénylik, emellett jelentősen több időt és energiát igényelnek az iskolán kívül is. Szükség lehet külső segítségre, felkérhetjük például a helyi SO egy munkatársát.

Az 1-es és 2-es szinten felsorolt akciók a közösségi szolgálatra példák, melyek nem azonosak a jószolgálattal. A jószolgálat-tétel elsajátítása tartalmasabb és mélyebb tanulási lehetőséget nyújt a tanulóknak, mint a közösségi szolgálat (lásd még a fejezet végén található olvasmányt).

Amennyiben a gyűjteményből választunk ki egy akciót, már az elején döntünk el, mennyi időt és energiát tudunk befektetni az akció végrehajtásába. Fontos dolog a tervezés. Kezdjük egyszerűbb lépésekkel, és fokozatosan

haladjunk, hogy a tanulók kellő jártasságot szerezhessenek a projekt megvalósításában.

A jószolgálat-képzés 10 alapvető eleme

1. Egy jószolgálat-képzés akkor lehet hatékony, ha egyértelmű nevelési célt tűz ki.
2. A tanulók olyan feladatokban vegyenek részt, melyek kihívást jelentenek számukra.
3. Az értékelés arra ad lehetőséget, hogy tanulásra ösztönözzük a tanulókat, illetőleg dokumentáljuk és megállapítsuk, hogy hova jutottak el a meghatározott elvárások szerint.
4. A tanulókat azért vonjuk be a feladat végrehajtásába, hogy legyenek egyértelmű céljaik, találkozzanak valódi, hiteles szükségletekkel, és ebből kifolyólag meghatározó következtetéseket tudjanak levonni maguk és környezetük számára.
5. Egy hatékony jószolgálat-képzés minél nagyobb mértékben igyekszik bevonni a tanulókat a projekt minden részébe.
6. Törekedjen a változatosságra.
7. Segítse elő a kommunikációt és interakciót a közösségen belül és partnerségre, együttműködésre ösztönöz.
8. A tanulók alaposan készüljenek fel a projektekre minden szempontból.
9. A diákok észrevételeinek helyt kell adni a projekt megkezdése előtt, a projekt alatt és után is. Mindez a kritikus gondolkodást ösztönzi, és a kivitelezésben központi erővel bír.
10. Soféle módszer áll rendelkezésünkre, hogy elismerjük, dicsérjük és megerősítsük a tanulók munkáját.

A tananyag főbb pontjai

- Megbeszéljük, milyen haszonnal jár mások megsegítése, különös tekintettel az SO sportolókval teremtett kapcsolatra, róluk szerzett ismeretekre;

- A tanulók párban vagy kiscsoportban dolgozva megterveznek és megvalósítanak egy kisebb projektet, amelynek célja az SO támogatása;
- Kiegészítés: A tanulók órán kívüli projektet is megvalósíthatnak házi feladatként.

„VIGYÁZZ”

Cél

Arra ösztönözni a tanulókat, hogy egy SO-t támogató projektben való részvételen keresztül járuljanak hozzá iskolájuk és közösségük életéhez.

Tárgy, eredmény

A tanulók:

- Számos, az SO-t segítő tevékenységet megismernek és kapcsolatba lépnek SO sportolókval.
- Kiválasztanak egy tevékenységet vagy projektet és részt vesznek benne.
- A mások megsegítéséből eredő, látható eredményeknek köszönhetően jobban megtalálják helyüket, szerepüket a közösségen belül és a mindennapi életben is.

„KÉSZ”

A tanár felkészülése

A tananyagból:

- Másoljunk minden tanulónak egy példányt az „Akciógyűjtemény”-ből;
- Másoljunk a tanulóknak az „Egy jószolgálat projektek tervezése és szervezése” munkalapból (fakultatív).

Audio-vizuális és egyéb eszközök:

- Igény szerint



„RAJT”

Instrukció

1. Tegyük fel a kérdést:

Ki az, aki már segített valaki máson, esetleg tett valamit az iskoláért vagy a közösségért?

Adjunk időt a gondolkodásra, aztán engedjük minél több tanulót beszélni.

Mindegyiktől kérdezzük meg:

Hogy érezted ettől magad? Mit gondolsz, miért? Milyen haszonnal járt számodra, hogy másokon segítettél? Mit tanultál belőle?

2. Magyarazzuk el, hogy a mai órán (és ha időnk engedi, még a továbbiakban is) arról fogunk tanulni, hogyan segíthetünk másoknak a Speciális Olimpia támogatásán keresztül.

Mondjuk el:

Mindannyiunk számára jó származik abból, ha segítünk másokon, jószolgálatot nyújtunk. Amikor másokért teszünk valamit, mi is kapunk általa. Az eddigi foglalkozások során láthattuk, hogy az SO sportolói olyan kivételes emberek, akik saját bátorságukkal és elszántságukkal másokat is képesek inspirálni. Mindannyian tanulhatunk példájukból.

3. Ismertessük az óra tartalmát.

4. Ha időnk engedi, szólítsunk ki olyan önkénteseket, akik beszámolnak „Az én célom” című házi feladatukból. De akár van, akár nincs időnk ennek megbeszélésére, mindenképpen gyűjtsük be a házi feladatokat és esetleg használjuk majd fel a tanulók munkájának értékelésénél.

5. Tegyük világossá, hogy az osztály által megoldandó feladat segítségnyújtás az SO-nak és az SO sportolóinak.

Mondjuk el:

Az elmúlt órák során arról tanultunk, miért fontos megérteni és elfogadni, tisztelni másokat, tartózkodni az előítéletektől és saját célokat kitűzni. A mai lecke abban fog segíteni, hogyan tűzzünk ki olyan célt, amivel mások-

nak is segítünk. Mindezt egy szórazózkodató gyakorlati feladaton keresztül, amely egyúttal az SO, az iskola és saját közösségünk javára is szolgál.

6. Magyarazzuk el, hogy a tanulók több kisebb akcióból is választhatnak, melyek mindegyike az SO-t és a sportolókat segíti. Adjunk minden tanulónak egy akciógyűjteményt.

7. Adjunk időt, hogy átnézhessék a gyűjteményben szereplő akciókat és ötleteikkel hozzájárulhassanak a kivitelezésükhöz. Aztán állítsuk párba a tanulókat, akik páronként kiválasztanak 1-1 akciót. Ezek megoldása a következő 15-20 perc feladata lesz.

8. Adjunk elegendő időt a tanulóknak a feladat megoldására. Járjunk körbe és ellenőrizzük, hogy megértették-e a feladatot és segítsük őket, ha szükséges.

9. A párok osszák meg a többiekkel eredményeiket.

„CÉL”

10. Fakultatív: Ha úgy döntünk, hogy a kisebb akciók helyett nagyobb projektekkal vagy egy jószolgálati akcióval folytatjuk a munkát – akár tanórán, akár a tanórán kívül –, beszéljük meg a tanulókkal, melyik lenne számukra a legmegfelelőbb. Hangsúlyozzuk ki a következő kritériumokat:

- Olyan legyen, amit egy vagy több tanuló is reálisan és sikeresen meg tud valósítani.
- Olyan legyen, ami érdekli a tanulókat, és a sikerre motiválja őket.
- Az akció valódi igényt szolgáljon.
- Ha külső forrásra vagy támogatásra van szükség, azt viszonylag könnyű legyen elérni.

11. Ha úgy döntünk az osztállyal együtt, hogy egy kisebb, tanórán véghezvihető projektbe vágunk bele, biztosítsuk részükre a szükséges anyagot, majd adjunk elegendő időt. Miután a tanulók végeztek, folytassuk a 13. pontban foglaltakkal.

Ha nagyobb projekt mellett döntünk, folytassuk a 12. pontban foglaltakkal.

12. Adjuk közre az „Egy jószolgálat-projekt tervezése és szervezése” anyagot.



Beszéljük meg a szükséges lépéseket. Osszuk fel a feladatokat a tanulók csoportjai között, és biztosítsuk, hogy minden tanuló kivegye részét a munkából, saját választása szerint.

13. Amint végeztünk a projekttel, tegyük lehetővé, hogy az osztály értékelhesse saját hatékonyságát a következő kérdésekre válaszolva:

- Hogyan sikerült a projekt megvalósítása?
- Mit kellett volna jobban vagy másként tenni?
- Milyen haszonnal járt mások számára?
- Milyen haszonnal járt ez nekünk, mint egyénnek és közösségnek?
- Mit tanultunk másokról a projekt véghez vitele során?
- Milyen képességeket használtunk a projekt során? Milyen új képességeket sajátítottunk el?

Stratégiák a központi tananyag támogatásához

A projekt sikerességének egyik feltétele, hogy mindig adjunk időt a visszajelzésre, a tervezés és megvalósítás alatt és a befejezés után is. Bátorítsuk arra a tanulókat, hogy kifejezzék meglátásaikat, véleményüket. Mondjuk el, hogy tapasztalataik átadása más tanulókat, osztályokat, csoportokat is ösztönözhet a projekt folytatására. Ennek lehetséges módjai:

- Egyéni vagy csoportos naplóírás a projekt véghezvitele alatt folyamatosan;
- Multimédiás prezentáció a projektről;
- Prezentáció a projekt hasznáról;
- Cikket írni az iskolaújságba vagy a honlapra;
- Cikket írni a helyi újságba;
- Megszervezni és publicitást adni egy olyan eseménynek, mely a projekt és a benne dolgozók sikerét mutatja be.

Olvasmány a tanulók számára:

Cselekvés • „Nagyszerűségünk abban rejlik, hogy képesek vagyunk segíteni”

Dr. Martin Luther King, Jr.

Hinni valamiben egy dolog, de hitünk szerint cselekedni ennél több: nemcsak neked, másoknak is sokat jelent.

Az alábbiakban olvashatsz pár kisebb akcióról, amit társaidal együtt most azonnal meg is valósíthatsz. Mindegyik arról szól, hogy előmozdítsa mások – például az SO sportolók – elfogadását és elismerését.

1. Ismerjük el embertársaink másságát!

Ézzetek körül a teremben. Vegyétek észre, hogy minden egyes társatoknak vannak jó tulajdonságai, és azt is, hogy mindannyian különbözőek.

Osszátok meg egymással észrevételeiteket. Felváltva, egymás után soroljátok fel társaitok jó tulajdonságait. Próbáljátok elismerni, dicsérni egymást.

2. Írjatok levelet egy szerkesztőnek!

Beszéljétek meg társaitokkal, mit írnátok bele a helyi újság szerkesztőjének címzett levélbe annak érdekében, hogy támogatassátok az SO-t. Dolgozzatok közösen, írjatok legalább fél oldalas levelet. Olvassátok fel a többieknek is.

3. Találjatok ki egy szlogent!

Gondoljatok ki egy szlogent az SO támogatására. Próbáljátok minél többet kitalálni öt perc alatt, majd válasszátok ki belőle a legjobb ötöt.

4. Fogalmazzatok közcélú bejelentést!

Társaddal írj egy olyan közcélú bejelentést, amit az iskolarádióban fel lehet olvasni. A bejelentés szóljon az SO támogatásáról, a toleranciáról,

a megértésről. Gyakoroljátok és közben mérjétek az időt, ne legyen hosszabb harminc másodpercnél.

5. Tervezzetek jelvényt!

Tervezzetek olyan jelvényt, ami az SO támogatására, mások tiszteletére hívja fel a figyelmet. Készítsétek is el. Tartalmazzon valamilyen egyértelmű ábrát a témában, pár szót vagy egy szlogent, mely világosan kifejezi mondanivalókat.

Olvasmány a tanulók számára:

Egy jószolgálat-projekt tervezése és szervezése

Az önkéntesség és a közösségi szolgálat jó lehetőség arra, hogy segítsd, támogasd környezetet, a közösséget, amelyben élsz. Az önkéntesség vagy közösségi szolgálat során kész, megtervezett tevékenységekben veszel részt. Például ételt hordasz ki a rászorulóknak, vagy összegyűjtöd a szemetet egy parkban. Mindkét esetben valaki más már előre megtervezte a munkát, amit elvégzel.

A jószolgálat elsajátítása egy másik lehetőség. A jószolgálat tanulás során te magad tervezed a feladatot, majd valósítod meg az első lépéstől az utolsóig. Te tartod kezeden az irányítást. A jószolgálat tanulás számos lehetőséget nyújt számodra új képességek elsajátítására és ismeretszerzésre, kapcsolatépítésre. A siker megköveteli a gondos tervezést és előkészítést. Íme néhány ötlet:

1. Dönts!

- Találd ki, milyen projektet akarsz végrehajtani. Gondold át, minek lenne nagy jelentősége az iskolában vagy bárhol a környezetedben.
- Szűkítsd le a listádat.
- Beszélj a kiválasztottakról a tanároddal vagy egy felnőttel. Válasszátok ki a legmegfelelőbbet.
- Határozd meg, milyen információra lesz szükséged. Mit kell

még megtanulnod, elsajátítanod a projekt sikeréhez?

- Gyűjtsd össze a szükséges információt – könyvtár, internet, stb.
- Tervezd meg a folyamatot. Mit gondolsz? Minden információval rendelkez, amire ebben a stádiumban szükséged van?

2. Tervezz!

- Döntsd el, hogyan fogod megvalósítani. Melyek lesznek az egyes lépések?
- Készíts időrendi táblázatot.
- Oszd ki a feladatokat. Mondd el, hogy a feladat felelősséggel is jár. Használhatod a következő felosztást:
 - csoportvezető
 - szervező
 - írnok
 - fotós
 - szóvivő
- Azonosítsd a szükséges forrásokat. Ezek lehetnek személyek vagy akár tárgyi eszközök is.
- Döntsd el, lesz-e szükséged bizonyos feladatok megoldásához egy személy helyett csoportra, bizottságra. Ilyenek lehetnek például:
 - adományszervező;
 - kommunikációs;
 - önkéntes toborzó bizottság
- Mindent rögzíts és dokumentálj a projekttel kapcsolatban. Készíts fotókat, felvételeket, írd ki cikkeket. Fontos munkát végzel, megéri megörökíteni.

- Figyeld, hogy halad a projekt. Milyen akadályok, problémák merülnek fel? Hogyan oldod meg őket?

3. Valósítsd meg!

- Gondoskodj róla, hogy akit bevontál, valóban elvégezze a rá osztott feladatokat.
- Azonnal oldd meg a problémát, amint jelentkezik, ne várj vele, amíg rosszabb lesz.
- Csapatoddal rendszeresen találkozz, beszéljétek meg, hogy haladnak a dolgok. Mit lehetne tenni, hogy a projekt jobban menjen előre? Milyen problémákkal talákoztatok? Mi működik jól, mi kevésbé?

4. A projekt lebonyolítása után

- Elemezzétek munkátokat. Beszélj meg csapatoddal, hol mentek és hol nem mentek úgy a dolgok, ahogyan vártátok?
- Írj egy beszámolót vagy cikket arról, mit tanultatok a projektből.
- Készíts egy portfóliót vagy prezentációt a projektről, hogy másokkal is meg tudd osztani.
- Ünnepeljétek meg sikereteket. Számolj be az osztályod vagy iskolád előtt a projektről, arról, amit tanultatok és arról is, hogyan segítettek ezzel másokon.

1. szint • 1. feladat • A Speciális Olimpiát támogató posztterek

Bevezetés

Tanultunk az SO-ról és olyan különleges emberekről, akik SO sportolókká váltak. Most itt az idő, hogy mások is halljanak róluk. Ebben a feladatban olyan posztert kell készíteni, aminek segítségével mások is megismerik az SO-t.

Időtartam

Egy vagy két tanítási óra.

Szükséges eszközök

- Nagy méretű papír, például karton a poszterhez
- Színes filctoll

- Ragasztószalag
- Egyéb, például ragasztó, színes papír

Egyéb szükséges forrás

Az iskolaigazgató vagy az osztályfőnök segítséget nyújthat abban, hogyan és hová függesztheted ki a kész posztert az iskolában.

Ajánlott lépések

- Döntsd el, hogy egyedül, párban vagy csoportban végzitek-e el a feladatot.
- Találjatok ki szlogeneket és témákat az SO-val kapcsolatban. Vessetek papírra annyi ötletet, amennyi csak az

eszetekbe jut. Egyelőre ne álljatok meg azért, hogy kritizáljátok azokat.

- Vitassátok meg az ötleteket és válaszszátok ki, ami a poszterre kerül.
- Készítsétek el a poszter nyers vázlatát. Legyen egyszerű. Tegyétek szembe ötlővé a szlogent vagy a témát.
- Készítsétek el a posztert különféle anyagok felhasználásával.
- Függesztétek ki az iskolában jól látható helyre.
- Használjátok a hivatalos SO logót is.



1. szint • 2. feladat • Közlemény az SO-ról

Bevezetés

A közlemény egy rövid bejelentés, általában legfeljebb egy oldal terjedelemben, ami egy eseményről szól vagy valamilyen információt közöl. A közlemény hatékony eszköz lehet arra, hogy gyorsan eljuttassunk híreket másokhoz. A te közleményed szóljon egy SO eseményről, valamiről, amit te és társaid tesznek az SO-ért vagy egyéb fontos dologról, ami az SO-hoz kapcsolódik. Készíthetsz közleményt a 2. és 3. szinten bemutatott akcióhoz is.

Időtartam

Egy vagy két tanítási óra.

Szükséges eszközök

- Papír
- Színes filctoll és egyéb kiegészítők
- Opcionális: grafikai programmal rendelkező számítógép
- Fénymásoló

Egyéb szükséges forrás

Az iskolaigazgató vagy az osztályfőnök segítséget nyújthat abban, hogyan oszd szét a közleményt az iskolában.

Ajánlott lépések

- Határozzátok meg a közlemény témáját.
- Készítsetek jegyzetet arról, milyen információt akarsz közölni. Pl: cím, fő üzenet, esemény vagy információ, dátum, időpont, helyszín, kapcsolattartó, telefon, stb.
- Készítsétek el a közleményt. Alkossatok meg több nyers változatot, majd válasszátok ki a legjobbat.
- Készítsetek másolatot belőle.
- A kiosztásban hagyatkozzatok az iskolai szabályzatra.
- Használjátok a hivatalos SO logót is.

1. szint • 3. feladat • Tudjunk meg többet az értelmi sérülésről!

Bevezetés

A tudás hatalom. Ezt felhasználhatjuk arra, hogy szolgálatára lehessünk az értelmi sérült embereknek. De először is tudjunk meg többet róluk. Ez a feladat abban segít, hogy a későbbiekben saját tudásunkra építhessünk.

Időtartam

Változó

Szükséges eszközök

- Könyvtár
- Opcionális: hozzáférés számítógéphez és az internethez

Egy gyógypedagógus segíthet abban, hogy többet megtudj az értelmi sérülésről. Ezen kívül használhatod forrásként az internetet is.

Ajánlott lépések

- Böngéssztek az interneten az adott témában. Kulcsszavak többek között:
 - mentális retardáció
 - speciális nevelés, oktatás
 - speciális szükségletek
 - fogyatékos
 - Speciális Olimpia
- Olyan forrást válasszatok, amely érthető korosztályok számára.

- Készítsetek jegyzeteket a megszerzett ismeretekről.
- Állítsatok össze egy prezentációt osztálytársaitoknak vagy íratok beszámolókat.



1. szint • 4. feladat • Egy SO sportoló története

Bevezetés

Az SO sportolói olyan emberek, akik bátorságuk és különleges képességeik segítségével átléptek fogyatékoságukon. Számos érdekes, tanulságos történet van, amit elmesélhetünk róluk. Azzal, hogy továbbadjuk másoknak, segíthetünk abban, hogy ők is felismerjék az SO értékét, jelentőségét az értelmi sérült emberek számára.

Időtartam

Legalább két tanítási óra.

Szükséges eszközök

- Toll és jegyzetfüzet
- Opcionális: kisméretű hordozható magnó

- Opcionális: szövegszerkesztő
- Opcionális: kamera

Egyéb szükséges forrás

Egy pedagógus segíthet a végrehajtásban.

Ajánlott lépések

- Döntsetek el, hogyan szeretnétek elmesélni a történetet. Például:
 - Cikk az iskolaújságba vagy a honlapra
 - szóbeli interjú
 - rövid videófelvétel
 - faliújság vagy poszter
- Válasszatok ki egy SO sportolót, akinek az életét, pályafutását érdekes-

nek találjátok. Kérdezzétek meg tőle, nem bánja-e, ha közreadjátok a történetét. (Fontos: kapjuk meg tőle az engedélyt! Kérdezzük meg tanárunkat a személyiség jogokkal kapcsolatos ügyekben.)

- Adjátok elő az általatok választott formában a történetet, miután egyeztetettétek azt a sportolóval.
- Fényképeztétek le a sportolót sportolás közben, de ehhez is kérjétek az írásos engedélyt.



2. szint • 1. feladat • Egy önkéntes adatbank létrehozása

Bevezetés

Az önkéntesség lehetőség arra, hogy valami hasznos dolgot tegyünk például az iskolánkért vagy közösségünkért. Ezer és ezer feladat kínálkozik az önkéntesek számára, különösen az SO-ban. Az önkéntes adatbázis egyfajta bank, ahová későbbi felhasználás céljából helyezünk el adatokat. Az önkéntesek esetében nevük és egyéb szükséges adataik elhelyezéséről van szó.

Időtartam

Változó.

Szükséges eszközök

- Információ az SO tevékenységéről, beleértve a speciális programokat, rendezvényeket is, ahol szükség lehet önkéntesekre.

- Egy számítógép, amin keresztül elérhető az önkéntesek adatbázisa.

Egyéb szükséges forrás

Egy tanár vagy egy SO önkéntes koordinátor segíthet abban, hogy összeszereld az adatbázist. Ha számítógépes adatbázist szeretnél, egy informatikus is a segítségére lehet.

Ajánlott lépések

- Lépjetek kapcsolatba a helyi SO-val, kérdezzétek meg, hogy milyen önkéntesekre van szükségük.
- Határozzátok meg, hogyan rögzítitek a leendő önkéntesek adatait.
- Határozzátok meg, milyen adatokat akarsz tárolni róluk: pl. név, cím, telefon, e-mail, érdeklődés és képzettség, különleges megjegyzések.
- Toborozzatok önkénteseket. Tehe-

titek ebédszünetben vagy a tanítási idő előtt, esetleg után.

- Jegyezzetek fel minden szükséges adatot az önkéntesekről.
- Jelöljétek ki egy vagy több embert önkéntes koordinátornak.
- Lépjetek kapcsolatba az SO-val és tudassátok velük, hogy tudtok segíteni egy önkéntesek adatbázis átadásával.
- Lépjetek kapcsolatba más iskolai vagy sport klubokkal, újabb önkéntesek toborzása céljából.



2. szint • 2. feladat • Sport expó szervezése

Bevezetés

Az SO lehetőséget nyújt az értelmileg sérült embereknek, hogy számos sportágban versenyezzenek. Segíthetsz abban, hogy megszervezel egy sport expót, akár az iskolában, akár a helyi sportpályán vagy egy rekreációs központban. A sport expó egy olyan esemény – nem verseny! –, ami lehetőséget nyújt kipróbálni a résztvevőknek különböző sportágakat, vagy ötletet kapnak, hogyan fejleszthessék már meglévő képességeiket.

Időtartam

Változó.

Szükséges eszközök

- Információ az SO-n belüli sportágakról
- Az általad választott sportágakhoz eszközök (kérd tornatanárod vagy a helyi SO segítségét)
- Sportpálya, csarnok vagy terem
- Részvételi oklevél azoknak, akik ott voltak

Egyéb szükséges forrás

- Felnőtt edző, tornatanár vagy gyógy-pedagógus, akik segítenek kiválasztani a sportágakat és megszervezni az expót.
- Megkérhetsz főiskolás és egyetemista sportolókat is, hogy edzőként vagy instruktorként segítsenek.

Ajánlott lépések

- Gondoljátok át a sportágakat. Válasszatok egyet vagy többet, amivel foglalkozni fogtok. Pl.: golf, asztalitenisz, tenisz, erőemelés, foci, softball, kosárlabda, atlétika.
- A szervezésbe vonjatok be értelmileg sérült és ép fiatalokat is.
- Kérjétek tanáraitok segítségét normál iskolai tornaóra alatti expó szervezéséhez, amibe bevonhatjátok az értelmileg sérült fiatalokat is.
- Beszélgetsetek a tornatanárral és a többi tanulóval az iskolában folyó sportokról vagy a kerületben elérhetőekről, amiket felhasználhatsz az expó szervezésekor.



2. szint • 3. feladat • „Üdvözlő klub” szervezése

Bevezetés

Ugye egyszerű érzés, amikor osztálytársaid odafigyelnek rád? Hozzájárulhatsz ahhoz, hogy az iskolád vendégszerető hely legyen az értelmi sérült diákok számára. Egy „Üdvözlő Klub” erre tökéletes megoldás. A Klub olyan hálózat, amelynek tagjai tudják, hogyan fogadják az értelmileg sérülteket, hogy azok jól érezzék magukat.

Időtartam

Legalább 2 tanóra, plusz az óra előtti és utáni idő.

Szükséges eszközök

- Szórólap készítéséhez szükséges anyagok
- Általános tájékoztató az SO-ról

Egyéb szükséges forrás

- Az iskolaigazgató vagy az osztályfőnök tanácsal szolgálhat az időpontokat illetően.
- Egy arra megfelelő, külön kijelölt hely szükséges a találkozóhoz.
- Egy speciális tanácsadó (pl. gyógy-pedagógus) nagy segítség lehet a tervezésben.

Ajánlott lépések

- Jelentsétek be, hogy egy Üdvözlő Klubot fogtok nyitni mindenkinek, de különösen az értelmi sérülteknek.
- Készítsetek egy rövid, legfeljebb egyoldalas szórólapot a klubról és a első találkozóról. (Lásd. 1. szint)
- Az első megbeszélésen találjátok ki, hogy az értelmi sérült tanulók (azok,

akik „mások”) mitől éreznék magukat otthonosan nálatok.

- Határozzátok meg azt a néhány dolgot, amit a klubtagoknak meg kell tenniük az ügy érdekében. Például: (1) jelöljétek ki minden értelmileg sérült tanuló mellé egy „ép” tanulót; (2) szervezzetek egy kampányt az iskolában, ami mások elfogadását és tiszteletét mozdítja elő; (3) szervezzétek meg, hogy önkéntesek segítsék az értelmi sérült tanulókat.
- Hajtsátok végre a terveket.
- Jöjjetek össze rendszeresen, hogy értékelni tudjátok a folyamatokat, és változtatni a terven, ha szükséges.
- Terjesszétek az SO általános tájékoztatóját a suliban.
- Vonjatok be a szervezésbe értelmi sérült tanulókat.

3. szint • 1. feladat • „Partner Klub” szervezése

Bevezetés

A Partner Klubban résztvevő „ép” tanulók megismerik az értelmi sérült tanulókat és azt is, hogyan tudnak segíteni nekik az SO események kapcsán. A lehetőségeknek csak a fantáziátok szabhat határt. Különböző partnerek segíthetnek a sportágak megismerésében, események szervezésében, adományszervezésben és még számtalan dologban.

Időtartam

A legtöbb klubban legalább egy alkalommal találkoznak hetente. A szükséges idő az esemény jellegétől függ.



Szükséges eszközök

Az eseménytől függ.

Egyéb szükséges források

Fontos: Egy iskolai klub létrehozása felnőtt tanácsadó segítségét igényli. Sok esetben könnyebb ha egy másik, már létező iskolai klubhoz csatlakozva hozzuk létre a miénket.

Ajánlott lépések

- Döntsetek el, mi lesz a klub fő tevékenysége.
- Készítsetek részletes tervet.
- Jelöljétek ki a klub vezetőjét. Lehetnek helyettesei is.
- Határozzátok meg, milyen egyéb tisztségviselőkre van még szükség, és milyen kategóriái lesznek a tagságnak.
- Beszéljétek meg tanácsadókkal a tervezett eseményeket és akciókat.
- Szervezzétek meg az eseményeket és akciókat. Készítsétek el a tervet írásban is.
- Dokumentáljátok minden lépéseket. Készítsetek felvételeket és egy ese-

ménynaplót az iskolai újság számára.

- Találkozatok rendszeresen és beszéljétek meg: mi az ami jól megy, mi az ami nem, stb.
- Ünnepeljétek meg a sikert. Szervezzetek találkozót arra, hogy megköszönjétek az együttműködők munkáját.

Példák a Partner Klub tevékenységére

- SO sportolók edzése.
- Ünnepség szervezése egy helyi SO verseny után.
- Filmkészítés az SO-ról, a sportolókról, a Partner Klub tagjairól.
- Nagygyűlés szervezése az iskolában a Partner Klub bemutatására.
- Tájékoztató prezentáció készítése a helyi gazdasági szférának a Partner Klubról és az SO-ról.
- Póló megtervezése és készítése a klubtagoknak.
- Részvétel olyan SO versenyen, ahol az általatok edzett sportolók versenyeznek.

3. szint • 2. feladat**Egyesített sportbemutató szervezése és lebonyolítása****Bevezetés**

Ezt az eseményt a társaitoknak szervezhetitek meg egy iskolai napon vagy egy másik alkalommal, amikor a szülők, az iskola vezetői, vagy a település vezetői is jelen vannak.

Időtartam

Több tanítási óra és az azt követő idő.

Szükséges eszközök

- Sporteszközök
- Megfelelő helyszín
- Oklevél minden résztvevőnek

Egyéb szükséges források

Egy felnőtt edző, SO önkéntes, vagy testnevelő segítség. Középiskolások vagy egyetemisták is segíthetnek a lebonyolításban.

Egyéb szükséges források

- Egy felnőtt tanácsadóval együttműködve válasszátok ki a sportágat. Például: kosárlabda, foci vagy atlétika.
- Írásban készítsétek el az esemény ütemtervét. Adjátok ki a feladatokat a kijelölt személyeknek.
- Toborozzatok ép diákokat az esemény szervezésére és partnerjátékosnak.
- Edzettek együtt.

- Szervezzétek meg a „nagy bulit”.
- Hirdessétek ki az esemény helyét, idejét, hívd meg a szülőket, társaidat és a település vezetőit.
- Dokumentáljátok minden lépéseket.
- Készítsetek felvételeket és eseménynaplót a projektről.
- Találkozatok rendszeresen és beszéljétek meg: mi az ami jól megy, mi az ami nem, stb.
- Ünnepeljétek meg a sikert. Szervezzetek találkozót abból a célból, hogy megköszönjétek az együttműködők munkáját.

**3. szint • 3. feladat • Adománygyűjtés az SO javára****Bevezetés**

Az SO a világ egyik legsikeresebb és elismertebb jótékonsági szervezete. Segíthetsz azzal, hogy adományt gyűjtsz a helyi SO-nak.

Időtartam

Változó.

Szükséges eszközök

Szórólap és egyéb hasonló eszközök.

Egyéb szükséges források

- Engedély az iskolától az akcióra;
- Engedély a helyi SO-tól az akcióra;
- Egy felnőtt segítése, támogatása;

- Egy megbízható szakember a pénz kezelésére;
- Bankszámla a pénz gyűjtésére.

Ajánlott lépések

- Határozzátok meg mennyi pénzt szeretnétek gyűjteni és milyen célra. Például sporteszközre, utazási költségre, bérleti díjra, üdítőre, stb. Ha nem vagytok biztosak az összegben, kérdezzétek meg egy helyi SO szakembert.
- Részletezzétek írásban a tervet, a fellosztást.
- Hajtsátok végre a tervet.
- Vonjatok be az akcióba értelmi sérülteket is.
- Dokumentáljátok minden lépéseket.
- Készítsetek felvételeket és eseménynaplót a projektről.

- Találkozatok rendszeresen és beszéljétek meg: mi az ami jól megy, mi az ami nem, stb.
- Ünnepeljétek meg a sikert. Szervezzetek találkozót arra, hogy megköszönjétek az együttműködők munkáját.

Javaslatok az akcióra

- Kosárlabda demonstráció
- Bowling verseny
- Aukció
- Autómosás
- Közösségi séta az SO-ért

**3. szint • 4. feladat****Egy SO ifjúsági találkozó szervezése és lebonyolítása****Bevezetés**

Az SO támogatásának és elismerésének egyik kiváló módja egy ifjúsági találkozó szervezése. Ez az esemény lehet néhány órás, de egy napos is, és összehozza az értelmileg sérült és ép diákokat számos olyan témakörben, mely mindegyiküket érdekli. A fő cél, hogy az értelmi sérült diákok együtt legyenek ép társaikkal.

Időtartam

Változó.

Szükséges eszközök

Szórólapok, levél a szülőknek és egyéb eszköz a híradásra.

Egyéb szükséges források

- Egy felnőtt segítése, tanácsa;
- Időpont és helyszín meghatározása;
- Étel, üdítő, ezek segítik a „jég megtörését”.

Ajánlott lépések

- Határozzátok meg a találkozó célját. Melyek lesznek a témakörök és mi a fő üzenet? Mit akartok elérni?
- Határozzátok meg a helyszínt és nézzetek utána, megoldható-e.
- Hozzatok össze szervező bizottságot diákokból, tanácsadókból a projekt részletes kidolgozására, például a napirend megbeszélése, stb. Legyen a bizottságban értelmi sérült is.
- Minden résztvevő értelmi sérültnek legyen egy „ép” párja a találkozón.

- Dolgozzátok ki írásban a találkozó menetét.
- Adjatok hírt a találkozóról az iskolában és a tágabb környezetekben.
- Találkozatok rendszeresen és beszéljétek meg: mi az ami jól megy, mi az ami nem, stb.
- Bonyolítsátok le a találkozót.
- Dokumentáljátok minden lépéseket. Készítsetek felvételeket és eseménynaplót a projektről.
- Ünnepeljétek meg a sikert. Szervezzetek találkozót arra, hogy megköszönjétek az együttműködők munkáját.





**A Magyar Speciális Olimpia
Szövetség támogatói:**



Kiemelt főtámogatók



Önkormányzati
Minisztérium
Sport
Szakállamtitkársága



Főtámogatók



PAKSI ATOMERŐMŰ RT.

Támogatók



Békés Megyei
Önkormányzat
Hivatala

Borsod-Abaúj-Zemplén
Megyei Önkormányzat

Pest Megye
Önkormányzata

Szolnok Megyei
Jogú Város
Önkormányzata

Körmend Város
Önkormányzata

Nagykanizsa Megyei
Jogú Város
Önkormányzata

Média támogatók





Special Olympics

Hungary

Szállj be te is[®]