

# Σωματική δραστηριότητα για παιδιά και εφήβους με αναπηρία- Συμπερίληψη


Αναγνωστούλης Θάνος

Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σαλαμίνας

Σχολικό έτος: 2024-2025

# Ορισμός αναπηρίας


- **Αναπηρία** είναι η κατάσταση ενός ατόμου η οποία έχει ως αποτέλεσμα να είναι δυσκολότερο για αυτό να προβεί σε κάποιες δραστηριότητες ή να έχει ισότιμη προσβασιμότητα μέσα σε μια κοινωνία.
- Οι αναπηρίες μπορεί να είναι νοητικές, αναπτυξιακές, σωματικές, κινητικές, αισθητηριακές, ή και συνδυασμός των προηγούμενων.
- Ορισμένες φορές είναι γενετήσιες ενώ άλλες φορές αποκτούνται στη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου.
- Μπορούν να εμφανίζονται με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σε κάθε άτομο.
- Οι αναπηρίες μπορούν να είναι ορατές ή αόρατες.



# Γιατί η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τα παιδιά με αναπηρία;

Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι καλό για όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με αναπηρία. Είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία, την ευημερία και την ανάπτυξη των παιδιών, τώρα και στο μέλλον. Η σωματική δραστηριότητα:

- ▶ ενισχύει τα οστά, τους μύες, την καρδιά και τους πνεύμονες των παιδιών
- ▶ βελτιώνει το συντονισμό, την ισορροπία, τη στάση του σώματος και την ευελιξία
- ▶ βοηθά να διατηρούν υγιές βάρος
- ▶ ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών
- ▶ μειώνει τον κίνδυνο των παιδιών για υψηλή αρτηριακή πίεση, άγχος, κατάθλιψη και διαβήτη τύπου 2



# Γιατί η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τα παιδιά με αναπηρία;

Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει επίσης την ευημερία. Για παράδειγμα, τα δραστήρια παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να:

- ▶ έχουν αυτοπεποίθηση, υγιή αυτοεκτίμηση και να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου
- ▶ είναι πιο ανεξάρτητα
- ▶ αισθάνονται χαλαρά και να κοιμούνται καλά
- ▶ έχουν καλύτερη συγκέντρωση και μνήμη
- ▶ τα πάνε καλά με τους άλλους και να κάνουν ευκολότερα φίλους
- ▶ μοιράζονται, να εναλλάσσονται και να συνεργάζονται.



# Ποιοι είναι οι τύποι σωματικής δραστηριότητας;

Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κίνηση του σώματός σας. Περιλαμβάνει τις καθημερινές δραστηριότητες καθώς και τα οργανωμένα αθλήματα και την άσκηση.

- ▶ Οι **ελαφρές σωματικές δραστηριότητες** δεν μεταβάλλουν αισθητά την αναπνοή ή τον καρδιακό ρυθμό του παιδιού. Σε αυτές περιλαμβάνονται δραστηριότητες όπως η ορθοστασία, το χαλαρό περπάτημα, η χαλαρή μετακίνηση ενός αναπηρικού αμαξιδίου ή το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου.
- ▶ Οι **μέτριες δραστηριότητες** κάνουν το παιδί να ξεφυσάει λίγο. Αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, γρήγορη μετακίνηση με αναπηρικό αμαξίδιο, χορό, προπόνηση με βάρη και κολύμπι.



# Ποιοι είναι οι τύποι σωματικής δραστηριότητας;


- ▶ Οι **έντονες δραστηριότητες** αυξάνουν τους καρδιακούς παλμούς του παιδιού και το κάνουν να λαχανιάζει πολύ. Οι έντονες δραστηριότητες μπορεί να συμβαίνουν σε παιχνίδια ή δραστηριότητες όπως η ποδηλασία (συμπεριλαμβανομένης της ποδηλασίας με το χέρι), το ποδόσφαιρο, τα αθλήματα σε αναπηρικό αμαξίδιο και ορισμένες μορφές χορού.
- ▶ Οι **δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες και τα οστά** κάνουν τους μύες του παιδιού να εργάζονται πιο σκληρά από το συνηθισμένο και ασκούν επιπλέον δύναμη στα οστά. Οι δραστηριότητες ενδυνάμωσης περιλαμβάνουν αναρρίχηση, προπόνηση με βάρη και ασκήσεις με το βάρος του σώματος, όπως βυθίσματα, καθίσματα, ασκήσεις από το κάθισμα στο πάτωμα και καθιστές κάμψεις με τη χρήση βραχιόνων καρέκλας.
- ▶ Οι μέτριες και έντονες σωματικές δραστηριότητες είναι συχνά επίσης δραστηριότητες ενδυνάμωσης, επειδή βοηθούν στην οικοδόμηση των μυών και των οστών.



## Πόση σωματική δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά με αναπηρία;

Το παιδί με αναπηρία χρειάζεται την ίδια ποσότητα σωματικής δραστηριότητας με τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Τα παιδιά χρειάζονται συγκεκριμένες ποσότητες σωματικής δραστηριότητας ανάλογα με την ηλικία τους:

- Στα **1-3 έτη**, τα παιδιά πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον **3 ώρες** κάθε μέρα. Αυτό περιλαμβάνει ενεργητικό παιχνίδι.
- Στα **3-5 έτη**, τα παιδιά πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον **3 ώρες** κάθε μέρα. Αυτό περιλαμβάνει μία ώρα ενεργητικού παιχνιδιού.
- Στα **5-18 έτη**, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον **1 ώρα** μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας και αρκετές ώρες ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα, ενώ αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει και δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες και τα οστά.



# Πώς να ενθαρρύνετε τα παιδιά με αναπηρία να είναι ενεργά;

Η **ευχαρίστηση**, το **ενδιαφέρον** και η **ποικιλία** είναι το κλειδί για την ενθάρρυνση του παιδιού έτσι ώστε να είναι ενεργό. Το παιδί είναι πιο πιθανό να αισθάνεται **κίνητρο** και να συμμετέχει **όταν απολαμβάνει και ενδιαφέρεται** για αυτό που κάνει. Αν το παιδί δοκιμάζει μια ποικιλία δραστηριοτήτων, μπορεί επίσης να ανακαλύψει νέα ενδιαφέροντα, να αναπτύξει περισσότερες δεξιότητες και να έχει αρκετή σωματική δραστηριότητα στην ημέρα του.

- Εμπλοκή του παιδιού σε σωματικά παιχνίδια και ενεργητικό παιχνίδι από όταν είναι μικρό. Για παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε στο μωρό χρόνο με ένα παιχνίδι ή μια κουδουνίστρα για να κρατάει.
- Ερωτήσεις προς το παιδί, αν έχει δει στην τηλεόραση ή στην κοινότητα κάποιο άθλημα που το ενδιαφέρει και θα ήθελε να δοκιμάσει.
- Παιχνίδια και δραστηριότητες που το ενδιαφέρουν ή ενθουσιάζουν. Για παράδειγμα, αν το παιδί αγαπάει τα παιχνίδια με το νερό, μπορεί να του αρέσει το κολύμπι.
- Μείγμα παιχνιδιού, αθλημάτων, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, παιχνίδι με μπάλες, τρέξιμο σε μια πίστα με κιμωλία ή αντικατοπτρισμός κινήσεων.
- Δραστήριος γονέας/ εκπαιδευτικός – το παιδί πιθανόν να θέλει να ακολουθήσει το ίδιο παράδειγμα.





# Δημιουργία προσβάσιμων φυσικών δραστηριοτήτων για παιδιά με αναπηρία

- Σχολεία
- Τοπικοί αθλητικοί σύλλογοι
- τα γυμναστήρια ή οι κοινοτικές ομάδες

Μπορούν να προσφέρουν ήδη προσβάσιμες ή τροποποιημένες επιλογές για παιδιά με αναπηρία, ενώ απαιτείται και η συνεργασία των γονέων.



## Ποια είναι τα αθλήματα και οι σωματικές δραστηριότητες ειδικά για άτομα με ειδικές ανάγκες;

- ▶ Αθλήματα με αναπηρικό αμαξίδιο – αυτά περιλαμβάνουν μπάσκετ, ράγκμπι, τένις, πινγκ πονγκ και άλλα.
- ▶ Προσαρμοσμένη ποδηλασία – αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ποδήλατα χειρός, ποδήλατα με πεντάλ στο χέρι ή ειδικά ποδήλατα για τρέξιμο με σκελετό.
- ▶ Προγράμματα κολύμβησης ή άλλες δραστηριότητες στο νερό ειδικά για παιδιά με αναπηρία – η κολύμβηση και τα θαλάσσια αθλήματα μπορεί να είναι καλά για παιδιά με σωματική αναπηρία που χρειάζονται πλήρη υποστήριξη του σώματος ή που θέλουν να δουλέψουν στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης με τρόπο που δεν φέρει βάρος.



## Ποια είναι τα αθλήματα και οι σωματικές δραστηριότητες ειδικά για άτομα με ειδικές ανάγκες;

- ▶ Αθλήματα για τυφλούς και άτομα με προβλήματα όρασης – αυτά περιλαμβάνουν τοξοβολία, τζούντο, κωπηλασία, τρέξιμο, ποδόσφαιρο και άλλα.
- ▶ Αθλήματα κωφών – αυτά περιλαμβάνουν στίβο, κολύμβηση, επιτραπέζια αντισφαίριση, μπόουλινγκ και άλλα.
- ▶ Ιππασία – ορισμένα προγράμματα είναι διαθέσιμα για παιδιά με αναπηρία ως θεραπεία για τη βελτίωση της ισορροπίας, της στάσης του σώματος, του μυϊκού τόνου και του συντονισμού.

# Συμπερίληψη

## Συμπερίληψη είναι...

Το σύνολο των μέσων και των ενεργειών που όταν εφαρμόζονται στην πράξη εγγυώνται:

- Ίσες ευκαιρίες για βελτίωση, ανάπτυξη και συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες.
- Εξάλειψη των διακρίσεων και των προκαταλήψεων
- Μια αγκαλιά για όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από τη φυλή, το φύλο, την αναπηρία... ή άλλη ανάγκη.
- Να επικεντρώνεσαι στις ικανότητες και όχι στις αναπηρίες.
- Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, του σεβασμού και της προσωπικής αξίας σε όλους.
- Η ιδέα ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν μια πλήρη ζωή.
- Μια ευκαιρία να μάθετε, να μοιραστείτε, να γίνετε καλύτεροι!

# Συμπερίληψη

Για αυτούς που κάνουν την ένταξη



Αποδοχή της διαφορετικότητας  
Βοήθεια και σεβασμό  
Ενσυναίσθηση και αλtruισμός  
Επιτυχία στην ενηλικίωση  
Ευαισθησία  
Κοινωνικές αξίες  
Ευεξία  
Λιγότερες προκαταλήψεις

Για τα παιδιά με ειδικές ανάγκες



Αυτοπεποίθηση  
Κοινωνικοί ρόλοι και συμμετοχή  
Ανάπτυξη  
Μεταβλητότητα/ευελιξία και ποικιλομορφία  
Αίσθηση της ολοκλήρωσης  
Αυτοεκτίμηση

Για τους δύο



Μοίρασμα  
Δημιουργικότητα  
Ανοχή  
Κοινωνική ζωή  
Φιλία

# Συμπερίληψη

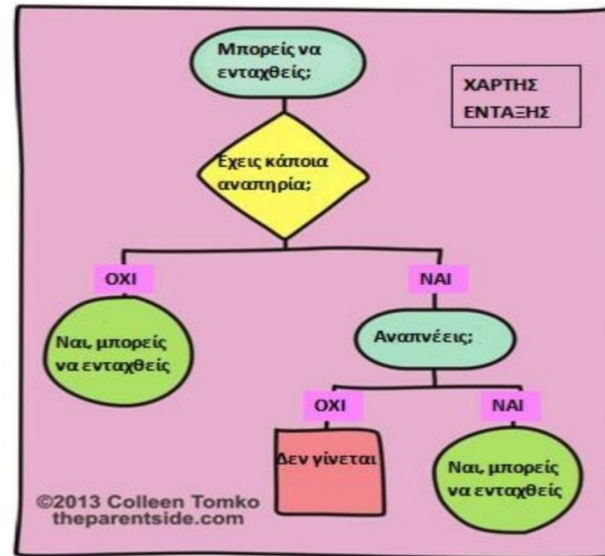




# Ενδεικτικές συμπεριληπτικές δραστηριότητες

- ▶ Τρέξιμο μετ' επιστροφής προς έναν κώνο
- ▶ Κατακόρυφο με κλειστά μάτια
- ▶ Σκυτάλη με εμπόδια
- ▶ Ρίψη μπάλας σε στόχο
- ▶ Περπάτημα ή άλματα με τις μύτες ή τις φτέρνες των ποδιών
- ▶ Ποιος θα γελάσει πρώτος
- ▶ Βρες τον ήχο
- ▶ Τρέξιμο στο χώρο μετά μουσικής- Χτυπάω μουσικό όργανο και κάνουμε πηδηματάκια(ένα χτύπημα πηδάω με το ένα πόδι- δύο χτυπήματα, πηδάω με τα δύο)
- ▶ Χορός με μουσική- παύση μουσικής και ένωση μερών του σώματος π.χ. χέρι με χέρι, πλάτη με πλάτη, χέρι με κεφάλι κ.ο.κ

# Συμπερίληψη



Η πιο σημαντική συμβουλή :

Σκέψου με την  και νιώσε με το





Merci beaucoup!

