



Kurikulum

“USPOSABLJANJE MLADINSKIH DELAVCEV
ZA PODPORO SOCIALNEMU VKLJUČEVANJU
MLADIH Z RAZLIČNIMI OVIRANOSTMI V
PROSTOČASNE DEJAVNOSTI IN AKTIVNOSTI NA
PROSTEM”

NASLOV:

Učni načrt "Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z različnimi oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti na prostem"

PROJEKT:

»Spodbujanje vključujočih socialnih in prostočasnih dejavnosti za mlade z različnimi oviranostmi«, ki ga financira Agenzia Italiana per la Gioventù , italijanska nacionalna agencija za program Erasmus+.

Projektni partnerji so:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italija
- Changing myself... I change the world!, Grčija
- SONČEK Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Slovenija
- AKTIVNI MLADI U SREĆNOJ EVROPI UDRUŽENJE, Srbija

ZALOŽNIK:

Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italija

UREDNIK:

Chiara Martini

AVTORJI:

Chiara Martini
Katja Natek
Katina Anna Ahmad
Ioannis Grigoriou
Andreas Ahmad
Predrag Tomašević

PREVOD IZ ANGLEŠČINE:

Katja Natek

GRAFIČNO OBLIKOVANJE:

Nikola Radovanović

Cento, Italija
2024



Vsebina

O PROJEKTU	1
OZADJE UČNEGA NAČRTA	4
Program usposabljanja	7
PRIPOROČILA ZA UPORABO UČNEGA NAČRTA IN ORGANIZACIJO PODOBNIH USPOSABLJANJ	8
DELAVNICE NA USPOSABLJANJU Z NASLOVOM “Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti v naravi”	11
1.1 Uvod in oblikovanje skupine	11
1.2 Različne vrste telesnih in duševnih motenj ter socialne in učne potrebe	14
1.3 Posebnosti pri delu z mladimi z motnjami v duševnem razvoju	17
1.4 Krepitev vključevanja – vloga mladinskih delavcev v raznolikih prostočasnih aktivnostih.....	20
1.5 Integrirani šport: prilagojena sedeča odbojka	23
1.6 Dostopen ples in gibanje	27
1.7 Doživetja na prostem za vse	30
1.8 Spodbujanje pozitivnih odnosov in empatije mladih za vključevanje mladih z oviranostmi	33
1.9 Vzpostavljanje trajnih prijateljstev.....	37
1.10 Oblikovanje vključujočih skupnosti na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem	42
1.11 Prepoznavanje raznolikosti in dosežkov na področju prostočasnih dejavnosti, plesu in aktivnosti na prostem.....	44
1.12 Ocenjevanje učinka: merjenje uspeha inkluzivnosti.....	47
1.13 Ustvarjanje bolj vključujoče družbe: akcijski načrti	49
1.14 Evalvacija in zaključek usposabljanja.....	52
Dodatek 1.....	54
Dodatek 2.....	56



O PROJEKTU

Naslov projekta: »Spodbujanje vključujočih socialnih in prostočasnih dejavnosti za mlade z različnimi oviranostmi«

Kljub znatnim prizadevanjem v zadnjih letih se ljudje z različnimi oviranostmi zaradi številnih razlogov še naprej soočajo z ovirami, ki omejujejo njihovo udeležbo v prostočasnih in rekreacijskih dejavnostih v njihovi skupnosti.

Pomanjkanje podpornih tehnologij – ki pogosto niso na voljo ali dostopne – močno ovira enakopravno sodelovanje oseb z različnimi oviranostmi v njihovi skupnosti in družbi. Študija Svetovne zdravstvene organizacije¹ v 35 državah razkriva, da se dostop do podpornih tehnologij razlikuje od 3 odstotkov v najrevnejših državah do 90 odstotkov v bogatih državah in identificira nekatere ključne ovire pri dostopu do podpornih tehnologij, kot so pomanjkanje ozaveščenosti, dostopnosti cen, storitev in neustrezne kakovosti, raznolikosti in količine razpoložljivih izdelkov. To ima resne posledice v življenju oseb z različnimi oviranostmi, saj podpirne tehnologije nimajo pozitivnega vpliva le na zdravje, dobro počutje, sodelovanje in vključenost, ampak – zlasti za otroke in mladino z različnimi motnjami – imajo ključno vlogo pri njihovem razvoju, dostopu do izobraževanja, udejstvovanju v športu in družbenem življenju, kot ga imajo njihovi vrstniki.

Poleg tega ohranjanje odnosov in kulturnih ovir, kot so negativna stališča, strah in predsodki s strani mladinskih organizacij, staršev in spremljevalcev oseb z različnimi oviranostmi, predstavlja pomembno oviro za njihovo udejstvovanje v skupnosti. Če vzamemo za primer šport, več študij kaže^{2,3}, da športni trenerji, učitelji, vzgojitelji pogosto nimajo potrebnih znanj in veščin za prilagajanje dejavnosti posebnim potrebam mladih z motnjami v duševnem razvoju. Pomanjkanje strokovne priprave, opreme, programov in časa pomeni, da športni trenerji – ki bi, če bi bili dobro pripravljeni, lahko odigrali vlogo pospeševalca socialnega in športnega vključevanja mladih z oviranostmi – lahko postanejo dodatna ovira za njihovo polno udejstvovanje⁴.

Te ovire, skupaj s pogosto visokimi stroški športnih dejavnosti, slabo dostopnostjo številnih športnih kompleksov in objektov ter arhitekturnimi in naravnimi ovirami, na katere lahko naletimo, ⁵povzročajo sistematično izključevanje oseb z različnimi oviranostmi iz športnih in rekreacijskih dejavnosti. .

¹ World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2022). Global report on assistive technology. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/354357>

² Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2055–2063. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2011.08.007>

³ Lieberman LJ, Houston-Wilson C, Kozub FM. Perceived Barriers to Including Students with Visual Impairments in General Physical Education. *Adapt Phys Activ Q*. 2002 Jul;19(3):364-377. doi: 10.1123/apaq.19.3.364. PMID: 28195757.

⁴ Mahy J, Shields N, Taylor NF, Dodd KJ. Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *J Intellect Disabil Res*. 2010 Sep;54(9):795-805. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x. PMID: 20712696.

⁵ Rimmer, James & Riley, Barth & Wang, Edward & Rauworth, Amy & Jurkowski, Janine. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American journal of preventive medicine*. 26. 419-25. 10.1016/j.amepre.2004.02.002.





Raziskave namreč kažejo, da mladi z oviranostmi pogosto zaostajajo za svojimi vrstniki pri vključevanju v tovrstne dejavnosti^{6, 7} kar ima negativne posledice na različnih področjih življenja. Omejena vključenost mladih z oviranostmi v družbene dejavnosti ima namreč neposredne posledice za njihovo dobro počutje, duševno zdravje in splošno kakovost življenja. Kot kažejo številne študije⁸, udeležba v rekreacijskih in športnih dejavnostih ni samo osnovna človekova pravica, ampak tudi "predpogoj za človeški razvoj s potencialom za izpolnjevanje osnovnih socialno-psiholoških potreb" za osebe z oviranostmi. Rekreacijske dejavnosti dejansko izboljšujejo medosebne odnose z vrstniki, družino in člani skupnosti, povečujejo socialne in učne spretnosti, komunikacijske sposobnosti in sposobnosti odločanja ter na splošno spodbujajo osebno rast, samoizražanje in socialno integracijo, ki so temeljnega pomena za zdravo in izpolnjeno življenje. Pri tem je zelo pomembno tudi raziskovanje in iskanje najbolj primernih športno-rekreativnih dejavnosti za mlade z oviranostmi, ki zagotavljajo njihovo motiviranost in vključenost. V ta namen naj mladinski delavci in športni pedagogi neposredno sodelujejo z mladimi z oviranostmi in njihovimi družinami, da bi razvili dejavnosti, ki so čim bolj učinkovite in zabavne.

Reševanju teh izzivov je namenjen projekt »Spodbujanje vključujočih socialnih in prostočasnih dejavnosti za mlade z različnimi oviranostmi«. Z osredotočanjem na heterogene skupine mladih z in brez oviranosti ter poudarkom na družabnih in rekreacijskih dejavnostih želi projekt pripomoči k vključujočem okolju, v katerem razlike med udeleženci postanejo prednosti, potencialne ovire za sodelovanje pa priložnosti za učenje in rast za vse udeležence. Poleg tega je projekt namenjen preoblikovanju širše skupnosti z olajšanjem interakcij med mladimi z in brez oviranosti.

Zato so cilji projekta:

- Spodbuditi in opolnomočiti mladinske delavce za socialno vključevanje mladih z oviranostmi na področju prostočasnih dejavnosti in aktivnosti na prostem s kurikulumom in lokalnimi usposabljanji;
- Opremiti mlade in mladinske delavce s strokovnim znanjem in tehnikami uporabe prostočasnih dejavnosti, športa, plesa in aktivnosti na prostem kot načinov za razbijanje stereotipov prek platforme za e-učenje;
- Izmenjati dobre prakse in nadalje razvijati kakovostno strateško partnerstvo med 4 partnerji iz evropskih držav z različnimi pomembnimi izkušnjami.

Projektne aktivnosti so:

- A1 – Vodenje projektov
- M1 – Prvo srečanje
- O1 – Razvoj kurikulumov »Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z različnimi oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti na prostem«
- C1 – Nacionalna usposabljanja v SI, SRB, GR, IT
- M2 – Drugo srečanje
- O2 – razvoj e-učne platforme za vključevanje mladih z različnimi oviranostmi v športne, prostočasne, plesne dejavnosti in aktivnosti v naravi
- E1 Mednarodna konferenca »FISLAYpwd« - GR
- E2, E3, E4 Nacionalne konference »FISLAYpwd« - SRB, SI, IT
- M3 – Evalvacijski sestanek

⁶ Carlson S, Shields N, Dodd K, Taylor N. Differenze nei livelli di attività fisica abituale dei giovani con paralisi cerebrale e dei loro coetanei a sviluppo tipico: una revisione sistematica. *Disabil Rehabil.* 2013; 35:647–55.

⁷ Frey G, Stanish HI, Tempio VA. Attività fisica dei giovani con disabilità intellettiva: revisione e programma di ricerca. *Adattare Phys Activ Q.* 2008; 25:95–117.

⁸ Lord, Elisabeth & Patterson, Ian. (2008). The Benefits of Physically Active Leisure for People with Disabilities: An Australian perspective. *Annals of Leisure Research.* 11. 10.1080/11745398.2008.9686789.





Ob zaključku tega projekta bodo tako projektni partnerji kot tudi druge organizacije in deležniki imeli na voljo učinkovitejša orodja in bolj kompetentno osebje za vključevanje mladih z oviranostmi v družabne in prostochasne dejavnosti.

Projektni partnerji so:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italija
- Changing myself... I change the world!, Grčija
- SONČEK Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Slovenija
- AKTIVNI MLADI U SREĆNOJ EVROPI UDRUŽENJE, Srbija





OZADJE UČNEGA NAČRTA

Učni načrt "Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z različnimi oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti na prostem" je bil razvit kot vir, ki se ga uporablja za sistematično nadgradnjo kompetenc mladinskih delavcev. Sestavljen je iz podrobnih načrtov praktičnih delavnic in priporočil, ki jih vodje delavnic lahko uporabijo pri usposabljanju mladinskih delavcev. Zasnovan je tako, da vsebuje načrt za organizacijo 7-dnevnega usposabljanja, ki mladinske delavce opolnomoči za spodbujanje socialne vključenosti mladih z oviranostmi prek aktivnosti na prostem in prostočasnih dejavnosti. Da bi to dosegli, je bil kurikulum zasnovan ob upoštevanju različnih potreb mladih in izzivov spodbujanja socialne vključenosti mladih z oviranostmi. Omogoča razumevanje in praktično izkušnjo dobrih praks, metod in orodij za vključevanje prek aktivnosti na prostem, plesa in prostočasnih dejavnosti, ki jih lahko mladinski delavci uporabijo pri svojem delu.

Struktura učnega načrta je sledeča:

- Kratek uvodni del, ki vsebuje osnovne informacije o projektu;
- Del, ki je namenjen posebnim priporočilom za vodje delavnic;
- Podroben 7-dnevni urnik usposabljanja, razdeljen na dopoldanske in popoldanske delavnice, vključno z neformalnimi večernimi srečanji in dnevnim vrednotenjem.

Po uvodnem delu kurikulum predstavlja izbor 14 različnih delavnic. Za vsako delavnico so na voljo naslednje informacije:

- Naslov delavnice
- Trajanje
- Ozadje
- Namen in cilji
- Obravnavane kompetence
- Metodologija in uporabljene metode
- Podroben opis poteka delavnice
- Seznam potrebnih materialov
- Uporabne povezave in dodatni viri za branje
- Posebna priporočila za učinkovito izvedbo delavnice

Učni načrt je zasnovan tako, da mladinske delavce opremi s potrebnimi veščinami za učinkovito vključevanje in podporo mladim z oviranostmi pri prostočasnih dejavnostih, plesu in aktivnostih na prostem. Natančneje, ob koncu tega usposabljanja bodo mladinski delavci sposobni izvajati vključujoče športne in prostočasne dejavnosti tako z mladimi z oviranostmi, kot tistimi brez. Kompetence, ki jih bodo med drugim pridobili, so:

- Razumevanje različnih vrst oviranosti in njihovih potreb;
- Razumevanje specializiranih pristopov za delo z mladimi z motnjami v duševnem razvoju;
- Razumevanje vloge mladinskih delavcev pri spodbujanju vključujočih prostočasnih dejavnosti, plesa in dejavnosti na prostem;
- Integrirani in prilagojeni športi;
- Dostopne plesne in gibalne tehnike;
- Pustolovščine na prostem, ki so vključujoče in dostopne vsem posameznikom;
- Spodbujanje pozitivnega odnosa do vključevanja mladih z oviranostmi med vsemi mladimi;
- Spodbujanje trajnih prijateljstev in izgradnja vključujočih skupnosti;





- Prepoznavanje raznolikosti in dosežkov na področju športa in prostočasnih dejavnosti;
- Razumevanje orodij za vrednotenje vpliva vključujočih praks;
- Razvijanje akcijskih načrtov.

Posebni cilji učnega načrta so:

- Udeležencem predstaviti program usposabljanja in postaviti temelje za kakovostno skupinsko delo.
- Omogočiti udeležencem, da razumejo raznolike potrebe posameznikov z oviranostmi in pomen ustvarjanja vključujočega okolja, ki podpira njihove socialne in učne potrebe.
- Opremiti udeležence z znanjem in orodji za učinkovito podporo celostnemu razvoju mladih z motnjami v duševnem razvoju, s poudarkom na pomenu individualiziranih pristopov in stilov učenja.
- Udeležencem omogočiti razumevanje in razvoj veščin za ustvarjanje vključujočih prostočasnih programov za mlade z oviranostmi, hkrati pa spodbujati sodelovanje in ustvarjanje vključujočih okolij.
- Opolnomočiti udeležence s potrebnim znanjem in veščinami za organizacijo športnih programov za mlade z in brez oviranosti prek spoznavanja glavnih teoretičnih značilnosti integriranih športov in pridobivanjem neposrednih praktičnih izkušenj.
- Opolnomočiti sodelujoče mladinske delavce za pripravo in organizacijo kakovostnih plesnih in gibalnih aktivnosti za mlade z oviranostmi.
- Opolnomočiti in spodbuditi mladinske delavce za organizacijo kakovostnih vključujočih aktivnosti na prostem.
- Udeležencem zagotoviti praktična in teoretična orodja o pristopih, osredotočenih na telo (kot so čuječnost, ples in kontaktna improvizacija), da bi spodbudili samosprejemanje, razumevanje, empatijo in vključenost.
- Opremiti udeležence z veščinami in znanjem za omogočanje interakcij in spodbujanje trajnih prijateljstev med vsemi mladimi prek vključujočih telesnih dejavnosti.
- Opremiti udeležence s potrebnimi veščinami in znanjem za spodbujanje raznolikosti, pravičnosti in vključenosti v njihove lokalne skupnosti s pomočjo prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem.
- Spodbuditi udeležence, da prepoznajo in cenijo raznolikost znotraj prostočasnih dejavnosti ter raziskati metodologije za vključevanje mladih z oviranostmi v prostčasne dejavnosti.
- Opremiti udeležence z znanjem, veščinami in orodji, potrebnimi za učinkovito ovrednotenje učinka pobud in merjenje uspeha inkluzivnosti pri njihovem delu z mladimi z oviranostmi.
- Razviti akcijske načrte za opolnomočenje mladinskih delavcev pri podpiranju socialnega vključevanja mladih z oviranostmi v prostčasne dejavnosti in aktivnosti na prostem na lokalni ravni.
- Ustvariti prostor za razmislek in vrednotenje usposabljanja ter učne izkušnje sodelujočih mladinskih delavcev.

Učni načrt in delavnice so bili razviti v skladu z metodologijami in načeli neformalnega izobraževanja. Usposabljanje tako vključuje raznolik nabor interaktivnih učnih pristopov, med drugim tudi:

- Skupinsko delo;
- Vizualne predstavitve;
- Igranje vlog;
- Teoretični del;
- »Energizer« dejavnosti;
- Razprave;
- Čas za razmislek in ocenjevanje;





- Dejavnosti, ki temeljijo na raziskavah in so bile osredotočene na razumevanje stanja v posameznih državah in poglobljanje znanja o različnih temah.

Z uporabo teh neformalnih izobraževalnih metod je učni načrt namenjen razvoju privlačnega, participativnega in izkustvenega učnega okolja za mladinske delavce, ki se udeležijo usposabljanja.





Program usposabljanja

1. dan	
popoldne	Prihod udeležencev
zvečer	Spoznavni večer
2. dan	
zjutraj	Uvod in oblikovanje skupine
popoldne	Različne vrste telesnih in duševnih motenj ter socialne in učne potrebe
popoldne	Refleksija in ocena dneva
zvečer	Medkulturni večer
3. dan	
zjutraj	Posebnosti pri delu z mladimi z motnjami v duševnem razvoju
popoldne	Krepitev vključevanja – Vloga mladinskih delavcev v raznolikih pristočasnih dejavnostih
popoldne	Refleksija in ocena dneva
4. dan	
zjutraj	Integriran šport – prilagojena sedeča odbojka
popoldne	Dostopen ples in gibanje
popoldne	Pustolovščine na prostem za vse
popoldne	Refleksija in ocena dneva
5. dan	
zjutraj	Spodbujanje pozitivnega odnosa in empatije za vključevanje mladih z različnimi oviranostmi
popoldne	PROSTO POPOLDNE
6. dan	
zjutraj	Vzpostavljane trajnih prijateljstev
zjutraj	Oblikovanje vključujočih skupnosti na področju pristočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem
popoldne	Refleksija in ocena dneva
7. dan	
zjutraj	Prepoznavanje raznolikosti in dosežkov na področju pristočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem
popoldne	Vrednotenje učinka: merjenje uspešnosti vključevanja
popoldne	Refleksija in ocena dneva
8. dan	
zjutraj	Ustvarjanje bolj vključujoče družbe: akcijski načrti
popoldne	Evalvacija in zaključek usposabljanja
Večer	Zabava "Se vidimo spet".
9. dan	
zjutraj	Odhod udeležencev





PRIPOROČILA ZA UPORABO UČNEGA NAČRTA IN ORGANIZACIJO PODOBNIH USPOSABLJANJ

Učni načrt »Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z različnimi oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti na prostem« je zasnovan kot inovativno orodje za opremljanje mladinskih delavcev z najsodobnejšimi praksami in informacijami, ki jih je zainteresirani javnosti na lokalni in evropski ravni enostavno uporabiti.

Razvila ga je raznolika ekipa strokovnjakov, vključno s strokovnimi delavci na področju dela z ljudmi z oviranostmi, strokovnjaki na področju plesa, aktivnosti na prostem in športa za osebe z oviranostmi, izvajalci neformalnega izobraževanja in psihologi. Zato velik del vsebine učnega načrta črpa navdih iz uspešnih praks, ki so že bile obsežno preizkušene v različnih nacionalnih kontekstih. Vključenost te multidisciplinarne skupine strokovnjakov in izobraževalcev zagotavlja kakovost in celovitost razvitega kurikuluma z naslavljanjem potreb mladih z različnimi oviranostmi in s ponudbo priporočil za mladinske delavce za podporo socialnega vključevanja ciljne publike skozi prosti čas, ples, aktivnosti na prostem in športne aktivnosti.

Izobraževalci in vodje delavnic, ki nameravajo izvajati usposabljanje po tem učnem načrtu, morajo poskrbeti, da imajo zadovoljivo raven znanja in spretnosti na temo socialne vključenosti prek prostočasnih dejavnosti in aktivnosti na prostem, pa tudi dobro razumevanje posebnih potreb in zahtev za organiziranje dejavnosti z mladimi z in brez oviranosti.

Natančneje, za učinkovito izvajanje učnega načrta in zagotavljanje visokokakovostne izkušnje usposabljanja za udeležence naj vodje delavnic vnaprej pridobijo ustrezno strokovno znanje na naslednjih področjih:

- Znanje in informacije o tem, kako obravnavati raznolike potrebe oseb z oviranostmi;
- Poznavanje teoretičnih informacij o načelih prilagajanja aktivnosti za osebe z oviranostmi, kot so individualizirani pristopi, opolnomočenje, sodelovanje, inkluzivnost, fleksibilnost in varnost;
- Razumevanje prednosti in posebnosti integriranega športa;
- Razumevanje koristi preživljanja časa na prostem za duševno in fizično zdravje;
- Poznavanje pristopov, osredotočenih na telo (kot so ples, čuječnost in kontaktna improvizacija), ter razumevanje njihovega transformativnega potenciala za spodbujanje povezanosti, empatije in pozitivnega odnosa do vključevanja;
- Poznavanje in razumevanje praktičnih strategij za spodbujanje inkluzivnosti, sodelovanja in razvoja prijateljstev preko dinamičnih telesnih aktivnosti;
- Poznavanje metodologij za vključujoče udejstvovanje v kontekstu glasbe in razumevanje vloge glasbe kot spodbujevalca enotnosti in raznolikosti;
- Znanje, spretnosti in orodja, potrebna za učinkovito vrednotenje vpliva vključujočega preživljanja prostega časa, plesa, aktivnosti na prostem in športnih pobud na osebe z oviranostmi;
- Poglobljeno znanje o tem, kako uporabiti posamezne aktivnosti in delavnice za mlade z oviranostmi na lokalni ravni.

Vsaka delavnica, opisana v tem učnem načrtu, vključuje seznam specifičnih kompetenc, ki naj bi jih udeleženci razvili z izvajanjem dejavnosti. Poleg teh ciljev so na koncu vsake delavnice navedena posebna priporočila, ki so neposredno povezana z učinkovitim, kakovostnim in vključujočim izvajanjem dejavnosti. Toplo priporočamo, da so vodje delavnic pozorni na ta priporočila. Upoštevanje teh smernic





je bistvenega pomena za doseganje splošnega cilja in ciljev učnega načrta ter za ustvarjanje visokokakovostnega in bogatega učnega okolja za vse udeležence.

Da bi vodjem delavnic pomagali pri uspešni izvedbi kurikuluma, obstaja več pripravljalnih stopenj in nasvetov:

1. stopnja: Pred usposabljanjem

- Organizatorji morajo z udeleženci deliti vse pomembne informacije o udeležbi, prispevkih in logistiki. Za organizatorje je zelo priporočljivo, da pripravijo prijavnico, da zberejo vse pomembne informacije o udeležencih in tako izvedbo usposabljanja bolje prilagodijo potrebam skupine.
- V primeru mednarodnih usposabljanj se morajo udeleženci zavedati in biti pripravljeni na delo z ljudmi iz različnih držav, sposobnosti, etničnih pripadnosti. Organizator naj svoje udeležence ozavešča o različnosti, pomenu strpnosti in sprejemanju drugih kultur. Poleg tega morajo biti udeleženci obveščeni o lokalnem kontekstu kraja/države, kjer je organizirano usposabljanje.
- Organizator naj se predhodno sreča z udeleženci in jih v celoti pripravi na njihovo udeležbo na usposabljanju, vključno s predhodnimi nalogami, kontekstom neformalnega izobraževanja in metodologijami, ki jih vključuje.
- Organizator naj udeležencem pravočasno pošlje naloge in jih seznani z njihovo pomembnostjo. Udeleženci naj se informirajo o pomenu prostočasnih dejavnosti, plesa, aktivnosti na prostem in športa za spodbujanje vključevanja mladih z oviranostmi. To vključuje tudi primere različnih integriranih športov in dejavnosti, razvitih po prilagoditvenih načelih. Ta pripravljalna faza bo pripomogla k lažjemu spremljanju delavnic in boljšemu razumevanju tem.
- Neformalno druženje, kot so večerje ali prostočasne dejavnosti, je bistveno za ustvarjanje medsebojne povezanosti in sodelovanja ter ima pozitivne posledice na uspešnost med celotnim usposabljanjem. Zato je nujno zagotoviti nekaj sproščenih, neformalnih trenutkov, da se udeleženci lahko spoznajo in si med delavnicami odpočijejo.
- V primeru usposabljanja, ki vključuje različne kulture/države, naj bodo udeleženci obveščeni o organizaciji medkulturnega večera. Pripravijo naj predstavitev svoje države/kulture tako, da prinesejo lokalno hrano, pijačo, pripravijo tradicionalni ples, prikažejo video, predstavijo zanimivosti, pesmi ipd.

2. stopnja: Med usposabljanjem

- Časovna fleksibilnost je pri neformalnem izobraževanju in organizaciji udeležencem privlačnih dejavnosti nujna. Za doseg želenega učenja in pridobitev ciljnih kompetenc mora biti vodja delavnic časovno prilagodljiv, odvisno od učinkovitosti, ravni znanja in potreb udeležencev.
- Vsak dan usposabljanja naj vključuje dnevno evalvacijo. Evalvacija je bistveni del vsakega usposabljanja. Udeležencem daje prostor za deljenje predlogov, oceno delovnega dne, programa, metod, lastnih prispevkov, zadovoljstva z vodjo delavnice, ipd. Na koncu usposabljanja je zaključna delavnica namenjena končni evalvaciji, ki naj obsega različne metode evalvacije.
- Vse metode in metodologije dela morajo biti prilagojene potrebam in zmožnostim udeležencev. Vodje delavnic morajo zagotoviti inkluzivnost v vsaki dejavnosti, ki jo pripravljajo.





3. stopnja: Po usposabljanju

- Nekaj tednov po usposabljanju naj organizatorji zaprosijo udeležence za poročilo in povratne informacije, da lahko opravijo dolgoročno evalvacijo usposabljanja, dobijo uvid, kako udeleženci uporabljajo pridobljene veščine in morda zagotovijo dodatno podporo.





DELAVNICE NA USPOSABLJANJU Z NASLOVOM “Usposabljanje mladinskih delavcev za podporo socialnemu vključevanju mladih z oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti v naravi”

1.1 Uvod in oblikovanje skupine

Naslov delavnice: Uvod in oblikovanje skupine

Trajanje : 130 minut

Ozadje :

Prva delavnica usposabljanja je namenjena predstavitvi programa usposabljanja, medsebojnemu spoznavanju ter spodbujanju timskega dela in oblikovanju skupine. Cilj srečanja naj bo vzpostavitev sproščenega in produktivnega delovnega okolja, ki udeležencem omogoča, da se seznanijo z ekipo, metodologijami in potekom usposabljanja. Natančneje, to srečanje je razvito za izmenjavo ključnih informacij o projektu, poteku usposabljanja, podrobnem dnevnem redu, medsebojno spoznavanje, spoznavanje pričakovanj, strahov in prispevkov udeležencev ter izvajanje različnih dejavnosti za ustvarjanje skupine, tako da se vsi počutijo bolj sproščeno in povezano z drugimi.

Namen srečanja:

Udeležence seznani s programom usposabljanja in postaviti temelje za kakovostno skupinsko delo.

Cilji:

- Udeležencem predstaviti projekt in njegove cilje;
- Predstaviti podroben dnevni red usposabljanja;
- Ustvariti prostor za medsebojno spoznavanje;
- Razpravljati in definirati pričakovanja, strahove in prispevke udeležencev;
- Spodbujati neformalno izobraževanje in ustvarjanje skupin.

Obravnavane kompetence:

- Osebna, socialna kompetenca in kompetenca za učenje;
- Državlјanska kompetenca;
- Večjezična kompetenca;
- Skupinsko delo;
- Komunikacija;
- Upravljanje časa;
- Kulturna zavest in kompetenca izražanja.

Metodologija in metode:

- Uvod v projekt in program;
- Interaktivne vaje – spoznavanje;
- Iskanje idej;
- »Misija nemogoče« – za vzpostavljanje skupine;
- Poročilo.





Potek delavnice:

I. Uradna predstavitev in dobrodošlica (10 minut)

Vodja začne delavnico z uradnim pozdravom udeležencev na usposabljanju, predstavi sebe in ostalo organizacijsko ekipo. Vsak član ekipe pojasni svojo vlogo v programu in za katera vprašanja se udeleženci lahko obrnejo nanj med usposabljanjem.

II. Spoznavna igra s klobčičem volne (20 minut)

Po uvodu in dobrodošlici vodja povabi udeležence, da odigrajo igro imen in se začnejo spoznavati. Vodja delavnice razporedi skupino v krog in ena oseba začne tako, da pove svoje ime in nekaj, kar ima rada oziroma ji je všeč. Konec vrvice drži in vrže klobčič drugi osebi v krogu. Ta oseba pove svoje ime in eno stvar, ki ji je všeč, ter vrže klobčič nekomu, ki ga še ni prejel. To se nadaljuje, dokler vsi v krogu enkrat ne prejmejo klobčiča in se predstavijo. Med potekom igre se ustvari mreža, ki povezuje vse udeležence.

Možna različica: za povečanje težavnosti igre vodja na začetku udeležencem pove, da je cilj podati klobčič volne po krogu, ne da bi ga spustili. Če klobčič pade na tla, skupina začne znova. Vse, dokler se krog ne zaključi, brez da bi ga spustili.

III. Informacije o usposabljanju in predstavitev dnevnega reda (20 minut)

Organizator projekta skupaj z ekipo za organizacijo/usposabljanje ta del posveti izmenjavi bistvenih informacij o projektu, čemur sledi predstavitev ozadja usposabljanja. Nato prevzame besedo vodja delavnic, ki predstavi podroben program usposabljanja in teme, ki bodo obravnavane v naslednjih dneh.

IV. Pričakovanja, strahovi in predlogi (30 minut)

Vodja delavnice vsakemu udeležencu da komplet različnih barvnih samolepilnih listkov, npr. zelenega, modrega in rumenega. V naslednjih 15 minutah naj udeleženci razmislijo o podanih informacijah o usposabljanju in programu ter zapišejo svoja pričakovanja, morebitne strahove in predloge po naslednjih navodilih:

- Na modri papir zapišite svoja pričakovanja glede usposabljanja;
- Na rumeni papir zapišite svoje strahove – elemente, ki lahko zavirajo kakovostno delo in sodelovanje v programu;
- Na zeleni papir zapišite, kako lahko z idejami prispevate k programu in skupinskim dejavnostim izven delavnic.

Vsi udeleženci prilepijo svoje samolepilne listke na (flipchart) tablo z naslovi Pričakovanja, Strahovi in Predlogi. Ko vsi končajo, vodja pregleda odgovore in jih razvrsti na tablo glede na podobnosti. Tabla oziroma listi naj bodo obešeni na vidnem mestu v prostoru, kjer bodo potekale delavnice.

V. Oblikovanje skupine: "Kvadrat z zavezanimi očmi" (30 minut)

Naslednja aktivnost je namenjena nadaljnjemu spodbujanju medsebojnega spoznavanja in procesa oblikovanja skupine. Vodja predstavi aktivnost »Kvadrat z zavezanimi očmi« in pojasni, da gre za dejavnost, ki zahteva učinkovito verbalno komunikacijo. Izziv je vzeti vrv in jo položiti na tla tako, da se oblikuje popoln kvadrat. V času trajanja naloge morajo vsi člani skupine nositi prevezo na očeh. Vodja vsakemu udeležencu da prevezo za oči in udeležence postavi na območje, kjer bo aktivnost potekala. Udeležence prosi, naj namestijo prevezo čez oči in se obrnejo tolikokrat, da postanejo nekoliko dezorientirani, dokler vodja ne reče stop. Vodja tiho položi zvito vrv na doseg enega od udeležencev in razloži, da je vrv položena na tla ter da jo morajo poiskati in skupaj delati, da jo postavijo v obliko popolnega kvadrata na tla.

Med vajo mora biti vodja pripravljen posredovati, če je udeleženec v nevarnosti, da se poškoduje. Vodja prosi skupino, naj potrdi, da je zaključila. Nato naj odstranijo prevezo z oči. Vodja udeležence pohvali za uspeh oziroma vpraša, kaj bi lahko naredili drugače oziroma ali je še prostor za izboljšave. Če je potrebno, da skupini drugo priložnost, da opravi izziv.





VI. Poročilo (20 minut)

Vodja delavnice povabi udeležence, da se pridružijo razpravi v fazi poročanja. V razpravi so udeleženci pozvani, da delijo in razmislijo o svojih izkušnjah v aktivnosti »Kvadrat z zavezanimi očmi« in prejšnjih dejavnostih. Možna vprašanja za poročanje so:

- Kako težka/lahka se vam je zdela igra učenja imen drug drugega? Se zdaj spomnite vseh imen?
- Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč in zakaj?
- Kako težka/lahka je bila dejavnost »Kvadrat z zavezanimi očmi«? Kako ste se počutili, ko so vas prosili, da nalogo opravite na slepo? Kako ste delovali kot ekipa z ljudmi, ki jih ne poznate dobro?
- Ali je imela vaša skupina vodjo oziroma kako ste organizirali delitev dela?
- Ste vse vključili v izpolnjevanje nalog? Kaj vam je pomagalo pri izvedbi naloge?
- Če bi aktivnost ponovili, bi kaj spremenili? Če da, kaj?
- Ali so vam vse navedene informacije v zvezi z usposabljanjem jasne?

Potrebni materiali: Flipchart tabla in papirji, markerji, samolepilni lističi v 3 barvah, A4 papirji, svinčniki in pisala, prenosni računalnik, projektor, zvočniki za glasbo med aktivnostjo »pričakovanja, strahovi in predlogi«, ena ali več vrvi (idealno 10 metrov) in preveze za oči.

Priporočila vodjem delavnic:

- Priporočljivo je, da vodja delavnice med dejavnostjo »pričakovanja, strahovi in predlogi« predvaja glasbo v ozadju, da lahko udeleženci svoje delo opravijo v sproščenem vzdušju.
- Pri aktivnosti »Kvadrat z zavezanimi očmi« mora vodja pred začetkom igre preveriti, ali je prostor, ki ga namerava uporabiti, varen, tj. raven, brez povišja, steklenih površin itd. Če velikost skupine presega 12 udeležencev, razmislite tudi o aktivnosti z več manjšimi skupinami hkrati. V tem primeru bo treba zagotoviti več vrvi. Za pravilno izvedbo aktivnosti je pomembno tudi, da pripravimo vrv ustrezne dolžine, idealno 10 metrov, in poskrbimo, da imamo dovolj prevez za oči za vse člane ekipe.





1.2 Različne vrste telesnih in duševnih motenj ter socialne in učne potrebe

Naslov delavnice: Različne vrste telesnih in duševnih motenj ter socialne in učne potrebe

Trajanje: 180 minut

Ozadje:

Razumevanje in obravnavanje raznolikih potreb oseb z oviranostmi je ključnega pomena za spodbujanje vključujočih družb. Konvencija ZN o pravicah oseb z oviranostmi⁹ poudarja spodbujanje enake dostopnosti človekovih pravic za vse, ne glede na oviranosti. Glede na bio-psiho-socialni model, ki ga je potrdila WHO¹⁰, je invalidnost posledica »dinamične interakcije med zdravstvenimi stanji (bolezni, motnjami, poškodbami, travmami itd.) in kontekstualnimi dejavniki«. Posledično, če se odstranijo ovire, ki preprečujejo njihovo aktivno udeležbo v družbi, osebe z oviranostmi postanejo, tako kot vsi ostali, državljani s spretnostmi in sposobnostmi, ki jih lahko izboljšajo. Namen te delavnice je zagotoviti vpogled v različne vrste oviranosti, njihov vpliv na socialne in učne potrebe ter strategije za spodbujanje inkluzivnosti.

Namen srečanja:

Udeležencem omogočiti razumevanje različnih potreb oseb z oviranostmi in pomena ustvarjanja vključujočega okolja, ki podpira njihove socialne in učne potrebe.

Cilji:

- Opredeliti različne vrste oviranosti in njihove družbene posledice;
- Ozavestiti izzive, s katerimi se srečujejo osebe z oviranostmi;
- Prepoznavanje socialnih in učnih potreb, specifičnih za različne vrste oviranosti;
- Raziskovanje strategij za spodbujanje vključenosti in podporo osebam z oviranostmi.

Naslovljene kompetence:

- Empatija in razumevanje;
- Komunikacijske sposobnosti;
- Sodelovalno reševanje problemov;
- Prilagodljivost in fleksibilnost;
- Kritično mišljenje in analiza;
- Kulturna kompetenca.

Metodologija in metode:

- Delo v parih;
- Delo v majhnih skupinah;
- Predstavitve;
- Teoretični vložek.

⁹United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3.

¹⁰World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>





Potek delavnice:

I. Uvod v predavanje in temo (20 minut):

Vodja delavnice predstavi cilje in okvir predavanja ter poda teoretični pregled oviranosti glede na bio-psiho-socialni model in Konvencijo ZN o pravicah invalidov. Opredeljene so različne vrste oviranosti, pri čemer je poudarjena interakcija med okvarami posameznikov in okoljskimi ovirami.

II. Uvodna igra: Kaj misliš, česa ne bi mogel narediti, če bi bil slep? (20 minut)

Skupina sedi v krogu. Vodja prosi udeležence, da odgovorijo na vprašanje »kaj misliš, česa ne bi mogel narediti, če bi bil slep?«. Udeleženci po vrsti odgovorijo na vprašanje. Nato sledi krajša skupinska razprava. Vodja delavnice vodi razpravo z razlago, da lahko osebe z okvaro vida ob ustrezni podpori in usposabljanju samostojno opravljajo najrazličnejše dejavnosti. Kot primer lahko vodja predstavi zgodbo Johna Bramblitta ¹¹:

John Bramblitt je ameriški slabovidni vizualni umetnik. Leta 2011 je zaradi epilepsije izgubil vid in od takrat velja za "funkcionalno slepega", kar pomeni, da oči ločijo le sončno svetlobo od teme. Po zelo težkem obdobju, v katerem se je soočal z globoko depresijo, se je zgodilo nekaj neverjetnega: odkril je slikarstvo. Naučil se je razlikovati med različnimi barvami tako, da je s prsti tipal njihovo teksturo. Sam se je naučil slikati z dvignjenimi črtami, ki so mu pomagale pri orientaciji po platnu, in z nečim, kar se imenuje haptična vizualizacija, ki mu omogoča, da "vidi" subjekte z dotikom.



Vodja nato pojasni, da bodo udeleženci imeli priložnost izkusiti, kaj pomeni biti slaboviden.

III. Delo v parih – Dejavnost eksperimentiranja s slepoto (50 minut):

Udeleženci so razdeljeni v pare, pri čemer ena oseba deluje kot vodnik, druga pa doživlja simulirano slepoto. Udeleženec z zavezanimi očmi uporablja palico za orientacijo, medtem ko mu vodnik pomaga in daje navodila. Skozi to praktično aktivnost udeleženci dobijo vpogled v izzive, s katerimi se soočajo posamezniki z okvarami vida, ter pomen pomoči in okoljske ozaveščenosti.

V primeru težav pri pridobivanju palic in če je prostor omejen, lahko udeležencem predlagate alternativno dejavnost eksperimentiranja s slepoto »Igra kopenskih min«¹². V veliki prazni sobi pripravimo »minsko polje« tako, da na tla položimo več kroglic iz časopisa. Nato se oblikujejo pari: ena oseba ima zavezane oči, druga oseba pa daje natančna navodila za prečkanje sobe, ne da bi hodila čez mine. Ko prečkajo polje, partnerja zamenjata vloge za pot nazaj na drugo stran.

IV. Povzetek (20 minut):

Udeleženci razmišljajo o svojih izkušnjah med dejavnostjo eksperimentiranja s slepoto. Vodja prosi udeležence, da povedo, kako so se počutili in kako so sodelovali v parih. Ta del se osredotoča na teme

¹¹<https://bramblitt.com/pages/about-us>

¹²<https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>





ranljivosti, pomena sodelovanja in podpore v vsakdanjem življenju. Spodbuja empatijo in razumevanje potreb posameznikov z okvaro vida.

V. Skupinska razprava o učenju in socialnih potrebah (40 minut):

Udeleženci so razdeljeni v tri skupine, od katerih se vsaka osredotoča na določeno kategorijo oviranosti: telesno, duševno in senzorično. Skupine razpravljajo o edinstvenih učnih in socialnih potrebah, povezanih z njihovo dodeljeno vrsto oviranosti, ob upoštevanju dejavnikov okolja in odnosa družbe. Vodja usmerja skupine in po potrebi vodi razpravo z namenom prepoznavanja glavnih izzivov in možnih rešitev.

VI. Predstavitve in razprava (50 minut):

Vsaka skupina predstavi svoje ugotovitve in poudari ključne učne in socialne potrebe, opredeljene za posamezno vrsto oviranosti. Predstavitvam sledi del za vprašanja in odgovore, ki spodbujajo nadaljnji dialog in razjasnitve.

Potrebni materiali: preveze za oči, palice ali – v primeru izbire »Igre kopenske mine« – časopisi, papirji in markerji za flipchart, samolepilni lističi.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3.
- World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>
- Primer igre Kopenske mine: <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>
- Uradna spletna stran Johna Bramblitta : <https://bramblitt.com/>

Priporočila vodjam delavnic:

- Uporabite Mednarodno klasifikacijo (ICF) Svetovne zdravstvene organizacije in Konvencijo ZN o pravicah invalidov kot temeljna vira.
- Zagotovite jasna navodila in podporo med izkustvenimi aktivnostmi.
- Spodbujajte odprtost in aktivno udeležbo za razvoj empatije in razumevanja.





1.3 Posebnosti pri delu z mladimi z motnjami v duševnem razvoju

Naslov delavnice: Posebnosti pri delu z mladimi z motnjami v duševnem razvoju

Trajanje: 150 minut

Ozadje:

Delo z mladimi z duševnimi motnjami zahteva natančno razumevanje individualnih potreb in učinkovite komunikacijske strategije. Namen te delavnice je udeležencem zagotoviti teoretični vpogled in praktična orodja za izboljšanje njihovega sodelovanja s to ciljno skupino. S poudarjanjem pomena poznavanja vsakega posameznika in sprejemanja različnih komunikacijskih kanalov, bodo udeleženci raziskovali načine za ustvarjanje pomembnih povezav in spodbujanje celostnega razvoja. S teoretičnimi vpogledi, reflektivnimi vajami in interaktivnimi razpravami bodo udeleženci pridobili globlje razumevanje o tem, kako ustvariti vključujoča učna okolja, ki bodo poskrbela za edinstvene potrebe mladih z motnjami v duševnem razvoju.

Namen srečanja:

Opremiti udeležence z znanjem in orodji za učinkovito podporo celostnemu razvoju mladih z motnjami v duševnem razvoju, s poudarkom na pomenu individualiziranih pristopov in stilov učenja.

Cilji:

- Razumeti pomen celovitega pristopa pri delu z mladimi z motnjami v duševnem razvoju;
- Raziskati različne učne stile in njihove učinke za podporo mladim z duševnimi motnjami;
- Razpravljati o vlogi neformalnega izobraževanja pri spodbujanju celostnega razvoja in socialne integracije mladih z motnjami v duševnem razvoju.

Obravnavane kompetence:

- Večjezična kompetenca;
- Skupinsko delo;
- Predstavitev;
- Osebna, socialna kompetenca in kompetenca za učenje;
- Funkcionalna pismenost;
- Kulturna zavest in kompetenca izražanja;
- Prilagodljivost in fleksibilnost;
- Ustvarjalnost in inovativnost.

Metodologija in metode:

- Teoretični vložek;
- Individualno delo;
- Miselni vzorec;
- Posvet;
- Razprava.

Potek delavnice:

I. Uvod in teoretični vložek (30 minut)

Vodja začne s pregledom ciljev delavnice in predstavi pomen razumevanja vsakega posameznika pri delu z mladimi z duševnimi motnjami. Zagotovi teoretične vložke v zvezi s potrebo po celovitih ocenah





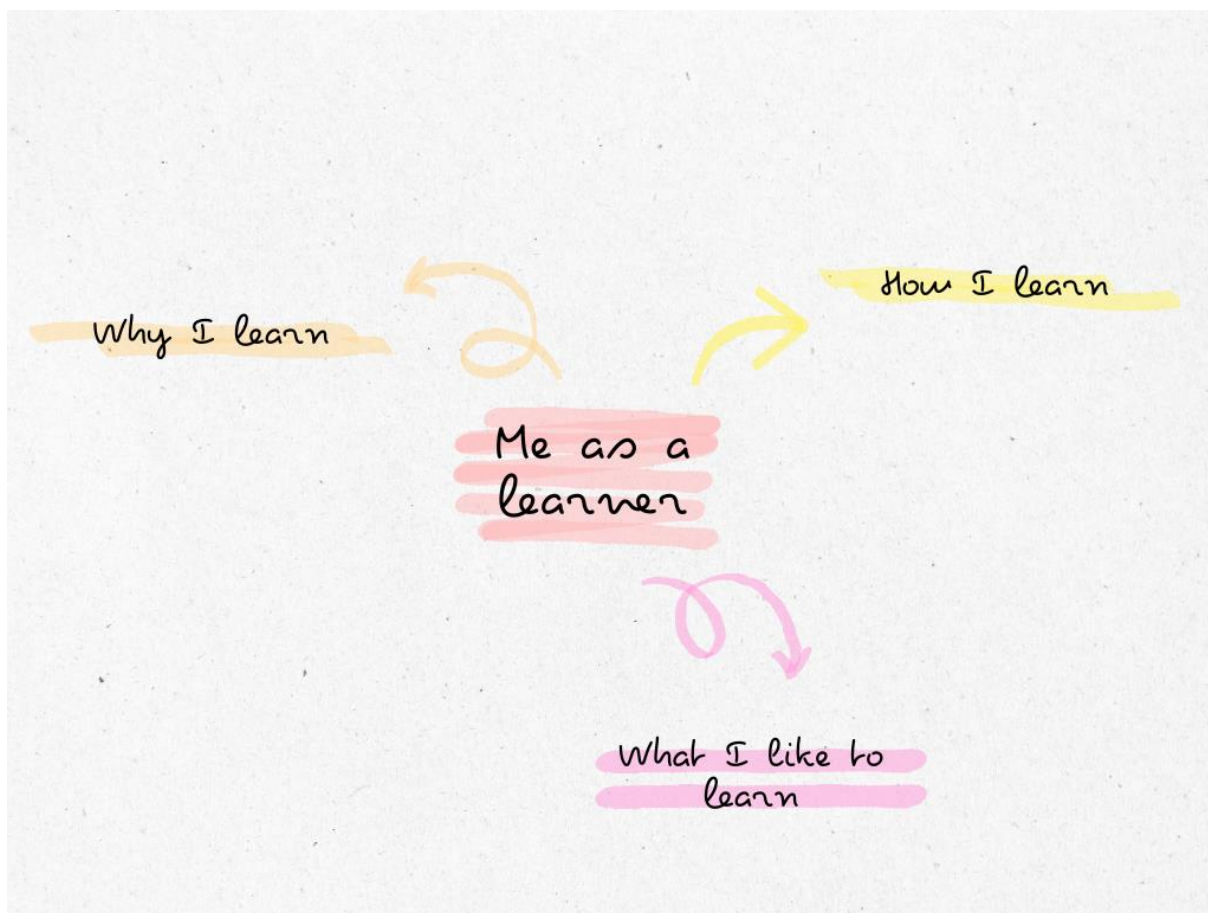
(kot sta SIS¹³ in Vineland¹⁴) splošnih prilagoditvenih, odnosnih in čustvenih spretnosti oseb z duševnimi motnjami. Poleg tega vodja delavnice poudari, da bi morala takšne celovite ocene voditi radovednost pred označevanjem oziroma pripisovanjem nekih lastnosti in bi jih bilo treba izvajati skupaj s posameznikom, lahko tudi z njegovo družino, da se zagotovi učinkovita in prilagojena podpora. Po uvodu se udeleženci vključijo v kratko razpravo, v kateri delijo svoje poglede in izkušnje o temi.

II. **Samostojno delo: Miselni vzorec in kolaž o učenju (40 minut)**

Ta del delavnice se začne s kratko vajo samorefleksije, ki jo predstavi vodja. Udeležence prosi, da v 30-40 minutah razmislijo o svojih osebnih stilih učenja, pri čemer uporabijo miselni vzorec kot pripomoček. Vodja ponudi primer miselnega vzorca – s sklicevanjem na sliko 1 "Jaz kot učenec" (na voljo spodaj) – in udeležence prosi, da izdelajo svoje miselne vzorce. Ti miselni vzorci naj bodo v obliki kolažev, ki uporabljajo slike in besedila iz revij, da prikažejo njihove prednosti, vrednote, motivacijo za učenje, edinstvene lastnosti.

Vodja naj poudari tri ključne točke za razmislek:

- Zakaj se učim? Kaj me motivira za učenje?
- Kako se učim? Kako se najraje učim?
- Kaj se rad učim? Kaj žene moja strast do učenja?



Slika 1: Jaz kot učenec

¹³ Supports Intensity Scale (SIS). spletno mesto : <https://www.aaid.org/sis>

¹⁴Primer Vineland poročila je na voljo tukaj : <https://www.pearsonclinical.co.uk/content/dam/school/global/clinical/uk-clinical/files/vineland3-comprehensive-interview-form-sample-report.pdf>





Udeležence spodbudimo, da uporabijo sliko kot osrednjo idejo svojih miselnih vzorcev. Kot material so na voljo stari časopisi in revije. Za razliko od tradicionalnega zapisovanja, miselni vzorec strukturira informacije na način, ki odraža naravne procese v možganih, pri čemer kognitivne funkcije vključuje na globlji način, z mešanjem analitičnih in umetniških elementov.

III. Predstavitev (40 minut)

Med to fazo vsak udeleženec deli svoj miselni vzorec s skupino, kar spodbudi razmišljanje ne le o lastni učni poti, temveč tudi o pomenu sprejemanja različnih učnih stilov. Po vsaki predstavitvi poteka kratek del z vprašanji in odgovori.

IV. Razprava (40 minut)

Po razmišljanju o pomenu razumevanja posameznikov in raziskovanju različnih učnih stilov, vodja prične razpravo o konceptih neformalnega učenja za spodbujanje učenja med mladimi z duševnimi motnjami. Udeleženci se poglobijo v koncept neformalnega učenja in njegovo vlogo pri celostnem razvoju te ciljne skupine. Razprava zajema tudi, kako lahko vsakodnevne aktivnosti, kot so na področju umetnosti, športa, glasbe in kina, služijo kot uspešna interaktivna orodja za razvoj spretnosti in družbeno integracijo.

Potrebni materiali: A4 in A3 papirji, stari časopisi in revije, škarje, lepilo, markerji, pisala.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- Supports Intensity Scale (SIS): <https://www.aaidd.org/sis>
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). Vineland-II Adaptive Behavior Scales: Survey Forms Manual. Circle Pines, MN: AGS Publishing
- Community-University Partnership for the Study of Children, Youth, and Families (2011). Review of the Vineland Adaptive Behavior Scales-Second Edition (Vineland-II). Edmonton, Alberta, Canada. [Povezava](#)

Priporočila vodjem delavnic:

- Vodja delavnic naj spodbuja udeležence, da kreativno pristopijo k izdelavi miselnega vzorca s kolažem, pri čemer uporabijo slike in besedilo, da predstavijo svojo učno pot.
- Vodja delavnic naj spodbuja vključujoče okolje, v katerem se udeleženci počutijo prijetno, ko delijo svoje izkušnje in spoznanja, pri čemer prepoznajo raznolikost pogledov znotraj skupine.
- Priporočljivo je, da vodja med izdelovanjem miselnega vzorca predvaja glasbo v ozadju, da jih lahko udeleženci pripravljajo v sproščenem vzdušju.





1.4 Krepitev vključevanja – vloga mladinskih delavcev v raznolikih prostočasnih aktivnostih

Naslov delavnice: Krepitev vključevanja – vloga mladinskih delavcev v raznolikih prostočasnih dejavnostih

Trajanje: 180 min

Ozadje:

Mladinski delavec je oseba, ki podpira mlade pri osebnem, socialnem in izobraževalnem razvoju med prostočasnimi aktivnostmi v neformalnem okolju z metodologijo neformalnega izobraževanja. Primarna vloga mladinskih delavcev je mladim omogočiti učenje, jih motivirati in podpirati, da postanejo samostojni, aktivni in odgovorni posamezniki in državljani.¹⁵ Mladinski delavci in mladi so tako partnerji kot deležniki v mladinskem delu. Pravzaprav je fokus mladinskega dela na zagotavljanju smiselne angažiranosti za vse udeležence, ne glede na stopnjo sposobnosti. Ko gre za razvoj telesnih in rekreacijskih dejavnosti to pomeni, da morajo biti mladinski delavci sposobni prilagoditi metode in orodja za izpolnjevanje različnih potreb udeležencev. S sprejetjem pristopa, ki poudarja individualne prednosti in potrebe ter zajema aktivno vključevanje posameznikov z različnimi oviranostmi v proces prilagajanja, lahko izvajalci ustvarijo prilagojene poti za vsakega udeleženca in spodbujajo skupno usmeritev proti rasti in razvoju.

Namen srečanja:

Udeležencem omogočiti razumevanje in razvoj veščin za ustvarjanje inkluzivnih programov preživljanja prostega časa za mlade z različnimi oviranostmi, hkrati pa spodbujati sodelovanje in ustvarjanje inkluzivnih okolij.

Cilji:

- Ocenjevanje spretnosti in zmožnosti mladih pri vključevanju v rekreativne dejavnosti;
- Prepoznavanje pomena vključujočih prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem za osebe z oviranostmi;
- Spodbujanje neodvisnosti, možnosti izbire in vključenosti;
- Pridobivanje strokovnega znanja za oblikovanje in izvajanje inkluzivnih rekreacijskih programov za mlade z različnimi sposobnostmi;
- Spodbujanje sodelovanja mladih z različnimi sposobnostmi pri načrtovanju aktivnosti in vzpostavljanju inkluzivnih okolij.

Obravnavane kompetence :

- Sodelovanje in timsko delo;
- Komunikacijske sposobnosti;
- Prilagodljivost;
- Reševanje problemov;
- Razumevanje raznolikosti in vključenosti.

Metodologija in metode :

- Delo v majhnih skupinah;
- Predstavitve;
- Diskusija.

¹⁵ <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>, stran 8





Potek delavnice:

I. Uvod (15 minut)

Vodja delavnice predstavi cilje predavanja – vključujoče prostočasne dejavnosti, ples in aktivnosti na prostem kot močno orodje za spodbujanje socialne vključenosti, telesnega zdravja in psihičnega dobrega počutja med posamezniki z različnimi sposobnostmi. Mladinski delavci imajo pomembno vlogo pri ustvarjanju teh vključujočih okolij. Namen te delavnice je opremiti mladinske delavce s potrebnimi veščinami, znanjem in strategijami za učinkovito vključevanje in podporo udeležencem z različnimi sposobnostmi v prostem času, plesu in aktivnostih na prostem.

II. Razumevanje raznolikosti (90 minut)

Skupinska razprava (30 minut): o različnih vrstah sposobnosti in specifičnih potrebah pri vključevanju v prostočasne dejavnosti, razumevanju vključujočih prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem, pomenu vključujočih prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem, koristih za udeležence z različnimi sposobnostmi in izzivih ter ovirah pri vključevanju.

Delo v parih (15 minut): na primerih in študijah primerov, ki ponazarjajo izzive, s katerimi se srečujejo mladi z oviranostmi pri dostopu do prostočasnih dejavnosti. Vodja delavnice vsakemu paru ponudi eno izmed aktivnosti s kratkega seznama (kot so: ples, obisk kina, pohodništvo, veslanje, rafting, veslanje, lokostrelstvo, plezanje itd.). Udeleženci razpravljajo o izzivih in možnostih dostopa.

Predstavitev (45 minut): Vsi pari predstavijo svoje ugotovitve. Predviden čas za predstavitev vsakega para je 3-5 minut. Po vsaki predstavitvi poteka del z vprašanji in odgovori.

III. Prilagajanje dejavnosti za mlade z različnimi oviranostmi (45 minut)

Vodja predstavi principe, na podlagi katerih se prilagajajo dejavnosti. Prilagajanje dejavnosti mladim z oviranostmi vključuje načela, ki poskušajo zagotoviti vključenost, dostopnost in sodelovanje. Nekatera ključna načela so:

- *individualizacija* (prepoznati, da je vsaka mlada oseba z oviranostmi edinstvena, z različnimi interesi in potrebami; prilagoditi dejavnosti vsakemu posamezniku posebej);
- *opolnomočenje* (opolnomočiti mlade z oviranostmi za aktivno sodelovanje v dejavnostih v največji možni meri, omogočiti možnosti izbire in izražanja);
- *sodelovanje* (vključiti mlade z oviranostmi v proces prilagajanja, posvetovati se z njimi, njihovimi družinami, skrbniki, da bi razumeli njihove preference in zahteve);
- *univerzalno oblikovanje* (ustvarjanje dejavnosti in okolij, ki so dostopni vsakomur, ne glede na sposobnosti. To lahko vključuje prilagajanje opreme, prostorov ali navodil, da se zagotovi inkluzivnost);
- *inkluzivnost* (zagotoviti, da prilagojene dejavnosti spodbujajo občutek pripadnosti in sodelovanja pri vseh udeležencih);
- *prilagodljivost* (potrebno je, da smo prilagodljivi v svojem pristopu, odprti za preizkušanje različnih strategij in modifikacij, da bi našli tisto, kar najbolje ustreza vsakemu posamezniku posebej);
- *varnost* (dajati prednost varnosti vseh udeležencev pri prilagajanju dejavnosti, uvesti potrebne spremembe za zmanjšanje tveganj in zagotoviti, da se lahko mladi z oviranostmi varno vključijo v aktivnosti).

Delo v majhnih skupinah: vsaki skupini je dodeljeno eno od zgoraj naštetih prilagoditvenih načel, skupina pa poskuša poiskati praktične primere za izvajanje. Nato skupine/pari predstavijo svoje ugotovitve.

IV. Zaključek in razmislek (30 minut)

Vsak udeleženec ima možnost predstaviti:

- Kaj sem se naučil?
- Katera področja lahko razvijam?





- Evalvacija (dajanje predlogov, pripomb)

Potrebni materiali: papirji A3 in A4, papirji za flipchart tablo, samolepilni lističi, svinčniki in pisala, markerji

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- R. Bailey, R. Sweeney: Načela in strategije vključujoče telesne dejavnosti: evropska študija Delphi (2022)
- T. Basarab , J. O'Donovan: Osnove mladinskega dela (2020): <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>

Priporočila vodjem delavnic:

- Med delavnico naj vodja tekom razprav poudari pomen aktivnega sodelovanja oseb z oviranostmi v procesu prilagajanja različnih dejavnosti. Mladinske delavce se spodbudi, naj presežejo miselnost, osredotočeno na primanjkljaje in namesto tega prepoznajo in gradijo na edinstvenih sposobnostih in željah vsakega posameznika. Ocena potenciala, psihičnega dobrega počutja in socialnega konteksta je osnova za načrtovanje inkluzivnih dejavnosti, izbiro ustreznih učnih strategij in ustvarjanje podpornega učnega okolja, prilagojenega potrebam vsakega udeleženca.





1.5 Integrirani šport: prilagojena sedeča odbojka

Naslov delavnice: Integrirani šport: prilagojena sedeča odbojka

Trajanje: 90/120 minut (odvisno od trajanja tekme)

Ozadje:

Svet športa uteleša temeljne vrednote, kot so sodelovanje, vključenost in samozavedanje. Šport igra ključno vlogo pri splošnem razvoju oseb z oviranostmi, saj spodbuja zavedanje telesa, izboljšuje koordinacijo, moč, vzdržljivost in spoštovanje pravil. Integriran šport ponuja kooperativne in tekmovalne možnosti za aktivno udeležbo posameznikov z in brez oviranosti. Integrirani športi se usklajujejo z načeli vključujočega izobraževanja, univerzalnega oblikovanja ter športa in zagotavljajo vsem igralcem edinstveno priložnost za samoizražanje in razvoj veščin v igri. Na tej delavnici bodo imeli udeleženci priložnost izkusiti integrirano in prilagojeno različico odbojkarske tekme in se naučiti, kako je mogoče šport prilagoditi, da postane bolj vključujoč, ne da bi spremenili njegove glavne cilje.

Posebni premisleki za to delavnico:

- Dejavnost je večinoma primerna za mlade brez oviranosti in za mlade s fizičnimi in/ali duševnimi motnjami, če lahko obvladujejo žogo.
- Pri mladih, ki imajo težave z lovljenjem in rokovanjem z žogo, ¹⁶se lahko pri nekaterih športih, kot sta baskin ali balinanje, uporablja tudi več različnih vrst žog, ki omogočajo boljši oprijem.
- V primeru, da udeleženci ne morejo rokovati z žogo ali imajo težave z vidom, lahko sodelujejo kot "navijači". Ti mladi so skupaj z nekaterimi drugimi udeleženci razdeljeni v dve ekipi. Njihova naloga je, da sestavijo eno ali več navijaških pesmi in jih zapojejo ter spremljajo z gibi. Ta športna aktivnost je odprta za širok nabor možnih udeležencev. Če pa obstajajo določene fizične ovire, ki jih ni mogoče premagati, naj bodo mladinski delavci in trenerji kreativni, da omogočijo nove priložnosti in možnosti.

Namen srečanja: Opremiti udeležence s potrebnim znanjem in veščinami za organizacijo inkluzivnih športnih programov za mlade z in brez oviranosti tako, da se seznanijo z glavnimi teoretičnimi značilnostmi integriranih športov in pridobijo neposredne praktične izkušnje.

Cilji:

- Razumeti težave, ki jih vključuje izključna uporaba rok;
- Razumeti neizkoriščen potencial mladih z oviranostmi v športu;
- Pridobiti specifične veščine in znanja v zvezi z igro sedeče odbojke;
- Pridobiti veščine in znanja za razumevanje strategije igre.

Obravnavane kompetence:

- Skupinsko delo;
- Razvoj motorike in gibanja;
- Pozitiven odnos do športnih/telesnih aktivnosti;
- Kompetence za vključevanje in sprejemanje drugih ter vrednotenje prispevkov drugih takšnih, kot so.

¹⁶ <https://www.baskin.it/>





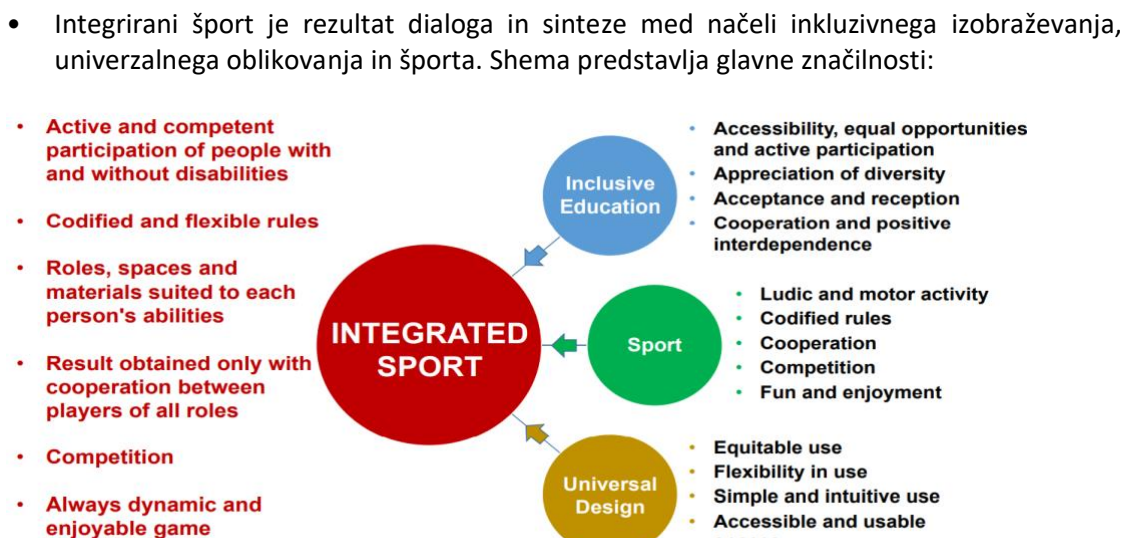
Metodologija in metode:

- Prilagojena telesna aktivnost;
- Ciljno usmerjeno usposabljanje;
- Tekma med 2 ekipama.

Potek delavnice:

I. Uvod – teoretični uvod (15 minut)

Vodja delavnice predstavi koncept »integriranega športa«¹⁷. Integrirani šport posameznikom omogoča aktivno in kompetentno skupno sodelovanje, ne glede na oviranost, spol ali starost. S prilagojenimi vlogami, prostori in materiali integrirani šport omogoča aktivno vključevanje vseh posameznikov, krepi raznolikost in maksimizira izražanje njihovih sposobnosti in potenciala. Urejen okvir zagotavlja pravično sodelovanje, ki vključuje različne igralne vloge s posebnimi nalogami, dodelitev vlog na podlagi ocene motoričnih sposobnosti, zaščitena območja za določene vloge, primerne materiale in pravila, ki spodbujajo strategije sodelovanja, usmerjene k zmagi. Natančneje, udeleženci so seznanjeni z naslednjimi načeli:



18

- Vsak integrirani šport mora imeti pravila s temi značilnostmi:
 - Različne igralne vloge imajo določene različne dovoljene in prepovedane poteze (npr. označevanje je dovoljeno le za igralce z enako ali višjo vlogo).
 - Dodeljevanje vlog skozi oceno motoričnih sposobnosti, ne glede na prisotnost ali odsotnost oviranosti;
 - Zaščitena območja za nekatere vloge;
 - Športni rekviziti, primerni za različne igralce (npr. žoga je lahko različnih velikosti in teže);
 - Sistem pravil vključuje strategije sodelovanja med vsemi vlogami, usmerjenimi k zmagi.

¹⁷INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

¹⁸Ibid.





II. PRILAGOJENA SEDEČA ODBOJKA

• **OGREVANJE PRED IGRO (60 minut):**

- Začetno ogrevanje z dinamičnim raztezanjem celega telesa, s posebnim poudarkom na bokih, zapestjih, vratu in ramenih;
- Podajanje žoge med igralci, ki sedijo v krogu;
- Udeleženci v krogu preizkusijo odboje žoge sede na stolu;
- Udeleženci sedijo dva metra od stene (spremenljiva razdalja in prilagojena sposobnostim udeležencev) in izvajajo vaje z žogo (žoga se odbije od stene, udeleženec jo ujame v zraku; žoga se odbije od stene, dotakne tal in udeleženec jo ulovi; udeleženec odbija žogo od tal in jo lovi z eno roko, kar ponovi z levo in desno);
- Vaje v parih, udeleženci sedijo obrnjeni drug proti drugemu (podajanje žoge; podajanje žoge z vmesnim ploskom, preden jo ujamejo; odbijanje žoge od tal, partner jo mora ujeti; metanje in lovljenje z eno roko; eden udarja, drugi sprejema žogo v letu itd.); možno je, da ne obdržimo istih parov, ampak jih zamenjamo pri vsaki vaji ali določimo čas in ponovimo vajo z različnimi kombinacijami udeležencev.

• **IGRA (30 minut – različno trajanje)**

Sestava ekipe (izbere jo vodja/eden od udeležencev, z možnostjo menjave): 6 igralcev, poljubno postavljenih v omejenem polju (razen odbijalca, ki mora biti spodaj desno ali spodaj levo, za izbrano linijo, določeno s strani vodje/enega od udeležencev); igralci bodo sedeli na stolih in se ne bodo mogli premikati z nogami.

Mreža je postavljena en meter od tal, tako da lahko čeznjo podajajo sedeči igralci.

Cilj igre je poslati žogo čez mrežo, kjer se mora dotakniti tal v nasprotnikovem polju (ekipa si prisluži 1 točko). Tekma se konča, ko prva ekipa doseže 10 točk.

Pred začetkom tekme bodo imeli igralci na voljo 10 minut, določijo ime ekipe in izberejo, na katerem položaju bo vsak igralec, ter načrtujejo možno strategijo igre.

PRAVILA:

- Žoga pride v igro s servisom igralca;
- Vsaka ekipa ima tri dotike na svoji strani, da prenese žogo v nasprotnikovo polje;
- Blokiranje žoge za preprečevanje se ne šteje v kvoto treh zadetkov (blokiranje je možno, ko je žoga v sprednji liniji nasprotnikovega igrišča in se žoga poskuša prestreči nad mrežo);
- Igralci druge vrste morajo braniti žoge, ki jih tja odbijejo njihovi nasprotniki in podati žogo tistemu, ki bo žogo zopet dvignil v zrak;
- Žogo je mogoče odbiti in ustaviti z dvema rokama;
- Če je servis napačen, nasprotna ekipa doseže točko.

III. POROČILO (20 minut)

Po končani dejavnosti naj vodja nadaljuje z razpravo, pri čemer kot vodilo uporabi naslednja vprašanja:

- *Kateri deli aktivnosti so vam bili najbolj všeč?*
- *Kateri so bili najtežji deli aktivnosti?*
- *Ali menite, da bi jo lahko vaša ekipa opravila bolje?*
- *Kako ste se znotraj svoje ekipe pripravljali na izvedbeni del?*
- *Kako ste se počutili, ker niste mogli uporabljati nog? (za mlade brez gibalne oviranosti)*
- *Kako ste se počutili, ko ste imeli enake sposobnosti kot vaši soigralci? (za gibalno ovirane mlade)*
- *Kaj ste se naučili iz te aktivnosti kot mladinski delavec, kar boste lahko uporabili pri svojem delu, da boste olajšali takšne oziroma podobne dejavnosti mladim z ali brez oviranosti?*





Potrebni materiali: mreža za odbojko; žoge za odbojko; stoli za vsakega udeleženca (razen za uporabnike invalidskih vozičkov).

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- F. Pramaggiore, P. Vicari; (6.3.2019); <https://laricerca.loesch.it/l-inclusione-degli-alunni-disabili/>
- INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

Priporočila vodjem delavnic:

- Najbolje je imeti 2 ali 3 trenerje/mladinske delavce za izvajanje aktivnosti, še posebej, če je več udeležencev z oviranostmi.
- Vodja mora biti pozoren na to, da skupina ne zavrne/izloči posameznikov zaradi njihovega slabšega znanja oziroma spretnosti na področju športa.
- Drug primer prilagojenega športa, ki ga igrajo skupine z različnimi sposobnostmi, je »goalball«. Več podrobnosti najdete na spodnji povezavi, ki nudi poglobljeno razlago te dejavnosti: [povezava](#) in na povezavi do tekme Goalball: [povezava](#)





1.6 Dostopen ples in gibanje

Naslov delavnice: Dostopen ples in gibanje

Trajanje : 120 minut

Ozadje: Gibanje je osnovni del vsakdanjega življenja. Gibanje je v človeški naravi. Redna telesna aktivnost je ključna za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Ples ima dokazane pozitivne učinke. Pomaga pri zmanjševanju stresa, ima kognitivne koristi, pozitivno vpliva na socialne interakcije, telesno pripravljenost, samozavest, ustvarjalnost in je zabaven način preživljanja prostega časa.

Plesne dejavnosti so vaja socialnih veščin: mladi z različnimi vrstami oviranosti se naučijo najti svoje mesto v skupini, komunicirati z drugimi ter sklepati prijateljstva zunaj svojih družin. Z udeležbo v plesnih dejavnostih vsakdo dobi priložnost za interakcijo z drugimi ljudmi svojih let in gradnjo socialnih odnosov na prijeten, zabaven in učinkovit način. Pri plesu so vloge uravnotežene in primerno porazdeljene tako, da dajejo prednost sodelovanju vseh v največji možni meri. Poleg tega se mladi z različnimi oviranostmi lažje vključijo v tovrstne dejavnosti in imajo manj zunanjih ovir v primerjavi z drugimi bolj strukturiranimi telesnimi aktivnostmi.

Cilj srečanja: Opolnomočiti sodelujoče mladinske delavce za pripravo in organizacijo kvalitetnih plesnih in gibalnih aktivnosti z mladimi različnih sposobnosti.

Cilji:

- Omogočiti spodbujanje mladih z oviranostmi k vključevanju v plesne in gibalne dejavnosti;
- Razumeti izzive pri vključevanju v takšne dejavnosti in razmisliti o inovativnih pristopih za odpravo različnih ovir, s katerimi se lahko srečajo mladi z oviranostmi;
- Razumevanje plesa in gibanja kot dejavnika socialnega vključevanja in kot dela skrbi za zdravje.

Obravnavane kompetence:

- Ustvarjalnost;
- Učinkovita komunikacija;
- Telesna koordinacija;
- Čustveno izražanje;
- Socialne spretnosti.

Metodologija in metode:

- Skupinsko delo;
- Delo v parih;
- Diskusija.

Potek delavnice:

I. Uvod v predavanje (10 minut)

Vodja predstavi cilje delavnice. To srečanje bo poskušalo ustvariti sproščeno vzdušje, kjer bodo lahko mladinski delavci raziskovali ples in gibanje. Skozi različne tehnike in koreografije bodo udeleženci odkrivali svoje sposobnosti, izražali svojo kreativnost in krepili samozavest z uporabo plesa kot metodologije v mladinskem delu.

II. Uvodna igra – pantomima (15 minut)





Vsak udeleženec dobi list papirja z določenim samostalnikom/pojmom (na primer znana oseba iz vaše države, različna čustva, živali, predmeti itd.). Razložiti ga je treba brez besed, le s kretnjami, mimiko, gibanjem. Drugi udeleženci morajo uganiti, za kateri samostalnik/pojem gre.

III. Priprava prostora (15 minut)

Po besedah Adama Benjamina (2002)¹⁹ obstaja nekaj pravil, ki bi jih morali upoštevati pri varni vadbi plesa in gibanja. Ta pravila dodajo več svobode plesni izkušnji: »Osnovna pravila so oblikovana tako, da spodbujajo sodelovanje, varnost in spoštovanje v nepredvidljivem okolju, ne da bi zanikali možnost posameznikove svobode in ustvarjalnosti (...)«. Ta pravila je mogoče povzeti na naslednji način:

- prevzemite odgovornost za svoje telo;
- kadar je le mogoče, se izogibajte uporabi sile;
- preprečite poškodbe sebe in drugih.

Nadalje pojasnjuje, kako je treba pripraviti prostor za ples:

- prostor naj bo lahko dostopen, topel in svetel z ustrezno talno površino;
- namestitev blazin oziroma talnih oblog, če je mogoče;
- uporabnike invalidskih vozičkov je treba spodbujati, da preverijo pnevmatike, če so polne in čiste;
- prostori s preprogami niso priporočljivi;
- slabovidnim plesalcem je lažje locirati druge, če nosijo svetla in barvita oblačila;
- za naglušne plesalce je bolje, če ima prostor dobro akustiko.

Vodja delavnice in udeleženci preverijo prostor in ga poskušajo prilagoditi, da bo ustrezal oziroma odstraniti čim več ovir za inkluzivni ples.

IV. Različne tehnike (15 minut)

V tem delu vadbe vodja delavnice udeležencem pokaže različne posnetke z dostopnim plesom in gibanjem. Tu je nekaj predlogov (uporabite lahko kateri koli drug primeren posnetek):

- Dostopen plesni tečaj s Chelsie Hill: <https://www.youtube.com/watch?v=EKD52dGYMT4>
- Plesna produkcija : https://www.youtube.com/watch?v=y_9VucD9y14
- Ples v invalidskem vozičku – Feel it still: <https://www.youtube.com/watch?v=KwRzMLUgIzY>
- Shake it off – plesna koreografija: https://www.youtube.com/watch?v=jNjWwG9hFJI&list=PLI9-einGIUI5ydmgiwW_M48Pc26lpxBNj

V. Praktični del – ogrevanje in koreografija (35 minut)

Vodja delavnice prikaže ogrevalne vaje, da udeležence pripravi na praktični del (5-10 minut). Kasneje se udeleženci razdelijo v pare. Vsak par naključno izvleče listek papirja z napisom »invalidski voziček«, »motnja vida« ali »motnja sluha«. Tisti pari z »invalidskim vozičkom« bodo uporabljali en stol na par in plesali tako, da bo eden iz para sedel na njem, pari z »okvaro vida« bodo prešli šal in si zavezali oči, pari z »okvaro sluha« pa bodo dobili komplet čepkov za ušesa.

Delo v paru: En udeleženec v paru bo poskušal plesati in se gibati glede na »dodeljeno oviranost« na papirju, drugi pa ga bo pri tem podpiral. Po 10 minutah udeleženci zamenjajo vloge.

VI. Zaključek in razmislek (30 minut)

Vsak udeleženec ima možnost predstaviti:

- Kakšen je bil občutek plesati z eno vrsto oviranosti?

¹⁹A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers. Strani 83-87.





- Kaj sem se naučil?
- Kako lahko uporabim to znanje pri organizaciji podobnih dejavnosti z mladimi z različnimi vrstami oviranosti?
- Evalvacija (dajanje predlogov, pripomb)

Potreben material : stoli, šali za zavezovanje oči, čepki za ušesa, svinčniki, papirji za flipchart tablo, markerji, prenosni računalnik, projektor, internetna povezava, predvajalnik glasbe in izbor glasbe iz različnih žanrov.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens and B. Darnell: Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction. <https://www.onedanceuk.org/media/iq1fjaou/considering-difference-40.pdf>
- A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers.

Priporočila vodjem delavnic:

- Opozorite udeležence, naj bodo pozorni na varno izvedbo praktičnega dela.
- Če želite izvesti več o plesu oseb z oviranostmi, poiščite spodnjo povezavo do zgodbe Infinity Dance Theatre, netradicionalne plesne družbe v New Yorku, ki predstavlja plesalce z in brez oviranosti, vključno s tistimi, ki uporabljajo invalidske vozičke: [Povezava](#).
- Za dodatne zabavne uvodne dejavnosti, ki vključujejo uporabo telesa in izraznost, si lahko ogledate YouTube stran Drama Menu: povezava na voljo [tukaj](#).
- Če želite izvesti več o izvajanju plesnih dejavnosti za ljudi s kompleksnimi motnjami in poiskati uporabne nasvete za izvedbo delavnic, poiščite spodnjo povezavo do posebnega razdelka na spletni strani britanske dobrodelne organizacije Sense: [Povezava](#)





1.7 Doživetja na prostem za vse

Naslov delavnice: Doživetja na prostem za vse

Trajanje: 180 minut

Ozadje:

Nikomur ne bi smele različne vrste oviranosti preprečiti udeležbe v dejavnostih na prostem. Stanfordski raziskovalci so odkrili pomembne koristi za duševno in fizično zdravje preživljanja časa na prostem²⁰. Glede na njihovo delo Cerebral Palsy Guidance »lahko dejavnosti na prostem vsakomur koristijo pri izboljšanju razpoloženja, so pa tudi drugi učinki bivanja na svežem zraku. Samo pet minut, preživetih zunaj, povzroči izboljšanje samozavesti, razpoloženja in depresije.« Če poskrbimo, da so izkušnje na prostem vključujoče in dostopne, vplivamo na zdravje in dobro počutje, spoštovanje do narave ter spodbujamo več ljudi k rekreaciji na prostem.

Cilj srečanja:

Spodbuditi mladinske delavce k organizaciji kakovostnih inkluzivnih dejavnosti in izkušenj na prostem z mladimi osebami z oviranostmi.

Cilji:

- Prepoznati pomen dejavnosti na prostem in morebitne ovire, ki se lahko pojavijo pri organizaciji vključujočih aktivnosti in doživetij na prostem;
- Prepoznati vrednost in pomen dejavnosti in izkušenj na prostem za razvoj mladih;
- Raziskati strategije in najboljše prakse za prispevanje k vključujoči skupnosti, ki je dostopna za vse udeležence;
- Poudariti edinstvene prednosti in dragocene učne priložnosti, ki jih mladim z oviranostmi lahko zagotovijo kakovostne izkušnje na prostem.

Obravnane kompetence:

- Prilagodljivost;
- Ustvarjalnost;
- Skupinsko delo;
- Sposobnost prenosa znanja;
- Naklonjenost novostim.

Metodologija in metode:

- Teoretični vložek;
- Brainstorming;
- Diskusija;
- Skupinsko delo.
- Študija primera.

Potek delavnice:

I. Uvodna igra »Deli svoj najljubši spomin na dejavnost prostem« (20 minut)

²⁰<https://news.stanford.edu/2015/06/30/hiking-mental-health-063015/>





Udeleženci so vabljeni, da delijo svoj najljubši spomin na dejavnost na prostem in zakaj je zanje pomemben. Vodja delavnice predstavi vključujoče dejavnosti na prostem in njihovo pomembnost (za pomoč:

<https://insights.grcglobalgroup.com/diversity-and-inclusion-in-outdoor-sports/>,
<https://drivingtoindependence.com/barrier-free-adventures-outdoor-activities-for-people-with-disabilities/>).

Udeleženci razpravljajo o ugodnih vplivih dejavnosti na prostem na fizično in duševno dobro počutje ter delijo primere vključujočih praks in programov dejavnosti na prostem iz svojega lokalnega okolja.

II. Morebitne ovire pri dejavnostih na prostem (45 min)

Vodja delavnice razdeli udeležence v 4 manjše skupine. Vsaka skupina prejme velik list papirja, kjer je zapisana ena od naslednjih ciljnih skupin:

- Mladi uporabniki invalidskih vozičkov
- Slep in/ali slabovidni mladi
- Gluhi in/ali naglušni mladi
- Mladi z duševnimi motnjami

Vsaka skupina sestavi seznam možnih ovir, ki bi lahko mladim z oviranostmi preprečile sodelovanje v dejavnostih na prostem. Te lahko vključujejo fizične omejitve, kulturne razlike, socialne ali ekonomske dejavnike, pomanjkanje ozaveščenosti, občutke sramu, strahu itd. Za vsako morebitno oviro, ki jo prepoznajo, predlagajo tudi ustrezne rešitve, kako jo lahko kot mladinski delavci preprečijo/ublažijo.

III. Predstavitve in razprava (40 minut)

Vse skupine predstavijo svoje delo. Vodja delavnice vsaki skupini nameni predvidoma 5 minut časa za predstavitev. Po vsaki predstavitvi poteka kratek del z vprašanji in odgovori, pri čemer se upošteva načrtovani čas za ta del delavnice. Po predstavitvah vodja delavnice spodbuja razpravo o vseh identificiranih ovirah in predlaganih rešitvah, s ciljem združiti vse ideje v glavni seznam, ki ga izdelajo na velikem listu papirja/plakatu.

IV. Kako naj bi izgledala učinkovita praksa? (45 minut)

Na University of Minnesota Extension²¹ so zbrali osem ključnih komponent za razvoj dejavnosti na prostem in učnih izkušenj. Te komponente so bistvene za načrtovanje in izvajanje dejavnosti. Vodja delavnice predstavi te komponente:

- *Občutek varnosti in podpore* (vzpostavljene in podprte so ustrezne politike obvladovanja tveganja, zagotovljena fizična varnost);
- *Izziv* (mladi so opolnomočeni z aktivnostmi, ki jim dajejo občutek, da so psihično in fizično izzvani. Izziv izkušnje popelje udeležence iz njihovih con udobja, vendar znotraj njihovih izbranih meja);
- *Intenzivnost* (dejavnosti so pogosto oblikovane tako, da ustvarijo čustveni vzpon z vključevanjem čustvenih sprožilcev. Pri programu je potrebno paziti na intenzivnost in trajanje izkušnje glede na razvoj udeležencev);
- *Vodeno doživetje v naravi* (udeleženci se skozi podane cilje in refleksijo učijo živeti v naravi);
- *Sposobnost odmika od vsakodnevnega življenja* (izkušnje na prostem udeležencem omogočajo, da pobegnejo od svojih običajnih rutin in se oddaljijo od zunanjih vplivov, kot so družina, delo, družbeni mediji in šola, kar ustvarja občutek avtonomije);
- *Dejavnosti, ki spodbujajo samozavedanje* (usmerjeno oblikovanje izkušnje na prostem ponuja mladim prostor za rast v socialnih in čustvenih veščinah, postavljanju in doseganju ciljev ter sprejemanju sebe in svojega okolja);
- *Povabilo k raziskovanju* (učno okolje na prostem je bogato z možnostmi za učenje mladih, odkrivanje novih veščin, igranje in povezovanje z naravo);

²¹<https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>





- *Okolje za pozitivno socialno podporo* (mladi prejmejo povratne informacije in sprejemanje od drugih ter se učijo in živijo v skupnosti, kar ustvarja občutek družbene odgovornosti). (10 minut)

Udeleženci so razdeljeni v pare ali trojice. Vsakemu paru/skupini je dodeljena ena od teh komponent. O njih razpravljajo in poiščejo konkretne primere, kako bi lahko kot mladinski delavci podprli dano komponento pri pripravi in izvajanju dejavnosti na prostem z mladimi z oviranostmi. (15 minut)

Predstavitve: Vsi pari/skupine se pridružijo predstavitev. Vodja delavnice vsaki skupini dodeli predviden čas 2 minuti za predstavitev. Po vsaki predstavitvi poteka kratek del z vprašanji in odgovori. (20 minut)

V. Primer dobre prakse ustvarjanja dogodivščin na prostem za vse (15 minut)

Kot primer dobre prakse vodja delavnice predstavi festival Soča Outdoor, tudi Parafestival, ki se vsako leto odvija v Sloveniji. Za to lahko uporabi [PARAFESTIVALSKI PROGRAM 2024 - Odkrijte prelepo dolino Soče ! \(soca-outdoor.com\)](https://soca-outdoor.com/). Ideja (para)festivala je, da se lahko v aktivnosti na prostem vključi vsak. Traja tri dni z več aktivnostmi (pohodništvo, vožnja s kanujem, sup veslanje, plezanje, lokostrelstvo). Udeleženci so vabljeni, da delijo svoje misli in komentarje.

VI. Zaključek in razmislek (15 minut)

Vsak udeleženec ima možnost predstaviti:

- Kaj sem se naučil?
- Kateri so ključni poudarki seje?
- Evalvacija (dajanje predlogov, pripomb)

Potreben material: prenosni računalnik, internetna povezava, listi za flipchart tablo, svinčniki, markerji, papirji A4

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- R. Jordan: Stanford Researchers Find Mental Health Prescription: Nature (2016) <https://www.cerebralpalsyguidance.com/cerebral-palsy/living/enjoying-outdoors/>
- Izobraževalni center na prostem Oivanki : <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2019/12/ToolBox-Outdoor-Activities-for-Inclusion.pdf>
- <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>
- <https://soca-outdoor.com/en/parafestivalski-program/>

Priporočila vodjem delavnic:

- Idealno bi bilo, če bi to srečanje imelo teoretični in praktični del. Če čas in prostor, kjer poteka usposabljanje, dopuščata, lahko vodja delavnice organizira enostavno aktivnost na prostem, kot je pohodništvo, plavanje ali kampiranje. Praktični primer pohodništva za skupino z mešanimi sposobnostmi je predstavljen na koncu tega učnega načrta v Dodatku 1.





1.8 Spodbujanje pozitivnih odnosov in empatije mladih za vključevanje mladih z oviranostmi

Naslov predavanja: Spodbujanje pozitivnih odnosov in empatije mladih za vključevanje mladih z oviranostmi

Trajanje: 150 minut

Ozadje:

Pri razvijanju občutka empatije in vključenosti ter sprejemanju drugih takšnih, kot so, je eden od prvih in najpomembnejših vidikov graditi sprejemanje sebe in lastnega telesa. Tako se to srečanje osredotoča na razvijanje razumevanja in sprejemanja samega sebe, kot tudi na raziskovanje lastne telesnosti kot sredstva za razumevanje in povezovanje z drugimi, še posebej z mladimi z oviranostmi. Pri načrtovanju te delavnice nas je navdihnila Coccinella Gialla²² - Rezidenčni socialno-rehabilitacijski center. So člani italijanske organizacije ANFFAS (Nacionalno združenje družin oseb z motnjami v duševnem razvoju in/ali odnosih). Ta delavnica se poglobi v pristope, osredotočene na telo in njihov transformativni potencial. Vaje, ples in kontaktne improvizacijske tehnike bodo spodbujali veščine empatije in razumevanja ter pozitiven odnos udeležencev do vključevanja. Z nadaljnjim razvojem teh kompetenc bodo naši sodelujoči mladinski delavci bolje opremljeni za spodbujanje razvoja istih posameznih kompetenc med svojimi uporabniki, z in brez oviranosti.

Namen srečanja:

Udeležencem zagotoviti praktična in teoretična orodja o pristopih, osredotočenih na telo (kot so čuječnost, ples in kontaktna improvizacija), da bi spodbudili samosprejemanje, razumevanje, empatijo in vključevanje.

Cilji:

- Raziskati na telo osredotočene pristope, ki lahko izboljšajo sprejemanje sebe in svojega telesa;
- Doživeti aktivnosti kontaktne improvizacije kot orodje za telesno in čustveno komunikacijo, spodbujati empatijo in povezanost;
- Razmisliti o transformativni moči na telo osredotočenih pristopov pri spodbujanju pozitivnega odnosa do vključevanja.

Naslovljene kompetence:

- Večjezična kompetenca;
- Skupinsko delo;
- Predstavitvene veščine;
- Osebna, socialna kompetenca in kompetenca učenja;
- Pismenost;
- Kulturna zavest in kompetenca izražanja;
- Prilagodljivost in fleksibilnost;
- Ustvarjalnost in inovativnost.

Metodologija in metode:

- Poživitvena aktivnost;
- Vadba čuječnosti;
- Skupinska praktična vadba;
- Razprava in poročilo.

²² <https://www.anffascento.it/coccinella-gialla-il-centro/>





Potek delavnice:

I. Poživitvena aktivnost: govorica telesa (20 minut)

Na začetku srečanja vodja delavnice predstavi temo telesnosti in sprejemanja lastnega telesa kot predpogoja za kakovostno vključevanje in sprejemanje drugih takšnih, kot so. Prva aktivnost srečanja je poživitvena aktivnost govorice telesa, ki spodbuja zavedanje telesa in neverbalno komunikacijo med udeleženci. Vodja delavnice udeležence razdeli v 2-3 manjše skupine. Glavna naloga udeležencev je, da se naključno premikajo znotraj prostorov, ki so določeni za njihovo skupino. Nato vodja delavnice občasno poimenuje drug del telesa. Naloga udeležencev je, da se dotaknejo vseh v svoji skupini z uporabo imenovanega dela telesa²³.

II. Vaja čuječnosti: podoba telesa (30 minut)

Uvod (5 minut):

Vaja čuječnosti se začne z uvodom vodje delavnice. Pojasni, da je poslušanje in občutenje našega telesa z visoko stopnjo koncentracije – poskušanje, da nas ne motijo dnevne misli (npr. »kaj moram še storiti? kaj sem počel danes?«) – odličan trening za izboljšanje samozavedanja, sprejemanja in spoštovanja podobe našega telesa. Vodja delavnice udeležence prosi, naj najdejo udoben položaj sede ali leže in jim pojasni, da se naj sprostijo, osredotočijo le na svoje telo in se nekaj časa ne premikajo.

Vodene podobe (15 minut):

Vodja delavnice udeležence vodi skozi proces sproščanja in jih spodbuja, da se osredotočijo na dihanje. Udeležencem da navodilo, naj v mislih pregledajo svoja telesa od glave do pet in če opazijo, da so nekateri deli telesa napeti, naj jim posvetijo pozornost in jih poskušajo sprostiti z namišljenim dihanjem vanje.

Razmišljanje o podobi telesa (15 minut):

Po prvi vaji vodja delavnice spodbudi udeležence, da razmislijo o lastni telesni podobi. Udeleženci so nato pozvani, naj brez obsojanja zapišejo svoje misli, občutke in odnos do svojega telesa. Vodja delavnice postavlja vprašanja, kot so:

- Kaj ste opazili na svojem telesu med vadbo? Je bilo nekaj napetih območij?
- Poskusite zapreti oči in si predstavljajte svoje telo: Kako ga vidite? Kako se vam zdi?
- S katerimi deli telesa ste najbolj zadovoljni?
- S katerimi deli telesa ste najmanj zadovoljni?
- Kako se lastna (negativna) ocena vašega telesa odraža na vaši samozavesti?

Za vsako vprašanje so udeleženci pozvani, da zapišejo svoje odgovore. Ko udeleženci zapišejo svoja razmišljanja, jih vodja delavnice prosi, da jih delijo z drugim v paru, če to želijo.

III. Skupinska vadba: Kontaktna improvizacija (60 minut)

Uvod in varnostna navodila (10 minut):

Skupinska vadba kontaktne improvizacije se prične z uvodom vodje delavnice. Razloži glavna načela kontaktne improvizacije, ki je praksa, osredotočena na fizično in čustveno poslušanje, komunikacijo in gibanje. Glavna načela so:

- Udeleženci se morajo medsebojno podpirati in si deliti težo, kar omogoča, da gibi potekajo naravno;
- Udeleženci naj improvizirajo in ne sledijo vnaprej določeni koreografiji – gibi naj izhajajo spontano iz interakcije med partnerjema;

²³https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1125/booklet_final.pdf





- Udeleženci naj se osredotočijo na telesno in čustveno govorico svojih partnerjev. Svoje gibe morajo uskladiti tako, da se pozorno odzivajo na namige in namere drug drugega.

Nato vodja delavnice udeležencem razloži ključne varnostne smernice kontaktne improvizacije, v obliki naslednjih pravil:

- Med aktivnostjo morajo udeleženci komunicirati in spoštovati osebni in fizični prostor ter meje drug drugega. V primeru kakršnega koli nelagodja ali skrbi, ki izhaja iz njihove vključenosti v dejavnost, morajo udeleženci o tem komunicirati s svojimi partnerji, iskreno in konstruktivno.
- Udeleženci naj bodo pozorni na svoja gibanja in okolico ter naj izvajajo samo gibe v skladu s stopnjo svojih sposobnosti, da preprečijo morebitne poškodbe med aktivnostjo.

Ogrevanje (10 minut):

Vadbo je treba začeti s kakovostnim ogrevanjem, da bi se izognili morebitnim poškodbam. Tako vodja delavnice najprej vodi nekaj aktivnosti za ogrevanje, vključno z razteznimi in dihalnimi vajami, da se udeleženci pripravijo na kontaktno improvizacijo in prispevajo k nadaljnji izgradnji fizične in čustvene povezanosti med partnerjema.

Kontaktna improvizacija (30 minut):

Nato vodja delavnice vključi glasbo, da začne s kontaktno improvizacijo. V prvi fazi povabi udeležence, da se združijo v pare in se začnejo s partnerjem gibati oziroma plesati. Udeleženci naj poskušajo izvajati tisto, kar so se naučili o kontaktni improvizaciji (kako se odzivati na namige drugega, porazdelitev teže, poslušati drug drugega in se odzvati z usklajenimi gibi), pri tem pa morajo biti pozorni na upoštevanje varnostnih smernic.

V drugi fazi se udeleženci pridružijo skupinski vadbi, kjer lahko raziskujejo večje gibalne vzorce, skupinsko dinamiko in spontane interakcije. V tem delu je posebna pozornost namenjena eksperimentiranju in ustvarjalnosti med izvajanjem dejavnosti. Vodja delavnice prosi udeležence, da se podpirajo in vključujejo drug drugega in ustvarijo okolje, v katerem se vsak počuti svobodnega, da se izraža skozi gibanje.

IV. Povzetek (20 minut)

Po končani aktivnosti kontaktne improvizacije se udeleženci zberejo v velikem krogu. Nato vodja delavnice spodbudi udeležence k dajanju povratnih informacij z uporabo naslednjih vprašanj:

- Kako ste se počutili med aktivnostjo?
- Kako je bilo komunicirati z drugimi udeleženci skozi gibanje in samo s svojim telesom?
- Ste bili sposobni razumeti druge in se vživeti v njihova čustva?
- Ali menite, da lahko te izkušnje vplivajo na vaš odnos do vključevanja in raznolikosti?
- Kaj ste se med to vajo naučili o sebi in drugih?
- Katera so pomembna znanja, ki ste jih pridobili s to vajo in vam bodo koristila pri vašem delu z mladimi z oviranostmi?
- Kako jih lahko uporabite pri organizaciji podobnih dejavnosti z mladimi z različnimi oviranostmi?
- Kaj lahko priporočite drugim mladinskim delavcem, naj imajo v mislih, ko organizirajo tovrstne aktivnosti s svojimi ciljnim skupinami mladih z in brez oviranosti?

Potrebni materiali: udobna oblačila; odprt prostor za gibanje; joga podloge ali blazine za sprostitev (neobvezno); zvočniki in izbrana glasba za dejavnost kontaktne improvizacije.

Osnovni dokumenti in nadaljnje branje:

- Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image (povzeto po <http://www.innerhealthstudio.com> & The Body Image Workbook: An Eight Step Program for





Learning to Like Your Looks, by Thomas F. Cash):
<https://www.uhcl.edu/cmhc/resources/documents/visualization-files/txt-guided-img-body-image.pdf>

- Predlagane smernice za varnost in ozaveščenost pri kontaktni improvizaciji: https://contactimprovboston.com/image/safety_lf.pdf
- Osnove kontaktne improvizacije: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>
- 'Transcending Boundaries: Improvisation and Disability in Dance', The Oxford Handbook of Improvisation in Dance, ur. Vida Midgelow, pub 2019 (ISBN 9780199396986)

Priporočila vodjem delavnic:

- Zelo priporočljivo je, da si vodje delavnic pred srečanjem vzamejo čas in skrbno preučijo načela in varnostna navodila metodologije kontaktne improvizacije. To jim bo omogočilo, da jih bodo lažje posredovali udeležencem in ustvarili prijetno in varno okolje za aktivnost.





1.9 Vzpostavljanje trajnih prijateljstev

Naslov predavanja: Vzpostavljanje trajnih prijateljstev

Trajanje: 180 minut

Ozadje:

Telesne in športne dejavnosti poleg tega, da koristijo zdravju in dobremu počutju posameznikov, pomagajo ustvarjati občutek sodelovanja in prijateljstva med ljudmi, ki se jih udeležujejo. Ko športne dejavnosti neposredno vključujejo ljudi z in brez oviranosti, se lahko udeleženci na zabaven in vključujoč način spoznajo, razumejo drug drugega, cenijo prispevke drug drugega in odstranjujejo ovire, ki jih ločujejo.

Namen srečanja:

Opremiti udeležence z veščinami in znanjem za omogočanje smiselnih interakcij in spodbujanje trajnih prijateljstev med mladimi z in brez oviranosti prek vključujočih telesnih aktivnosti.

Cilji:

- Razumeti pomen vključujočih športnih dejavnosti za spodbujanje prijateljstva in sodelovanja med mladimi z in brez oviranosti.
- Da bi sodelujoči mladinski delavci v praksi izkusili vključujoče športne aktivnosti in se posledično počutili boljše opremljene za pripravo podobnih aktivnosti pri svojem delu z mladimi z različnimi sposobnostmi.
- Naučiti se praktičnih strategij za vodenje vključujočih športnih dejavnosti z mladimi z in brez oviranosti.

Obravnavane kompetence:

- Razvoj motoričnih spretnosti in gibanja;
- Komunikacija in timsko delo;
- Vključevanje in sprejemanje;
- Prilagodljivost in fleksibilnost;
- Ustvarjalnost in inovativnost.

Metodologija in metode:

- Uvodna igra s povzetkom;
- Prilagojena in vključujoča športna dejavnost: Baskin;
- Skupinska refleksija in razprava.

Potek srečanja:

I. Uvodna igra: Čarobni gozd (20 minut)

Vodja delavnice udeležencem pojasni, da je aktivnost osredotočena na timsko delo in inkluzivnost. Dva udeleženca sta nato izbrana za glavna lika v dejavnosti: princeska in razbojnik. Ostali udeleženci postanejo čarobni gozd. Udeleženci, ki predstavljajo gozd, s svojimi telesi ustvarijo labirint, da razbojniku preprečijo, da bi ujel princeso. Če je princesa ujeta, postane del gozda; razbojnik postane princesa in eden od udeležencev čarobnega gozda postane razbojnik.





II. Povzetek (20 minut)

Kot kratek povzetek prejšnje dejavnosti, vodja delavnice prosi udeležence, naj razmislijo o tem, kako so sodelovali med aktivnostjo. Nato nadaljuje z vprašanji, ali je njihovo sodelovanje med aktivnostjo v čarobnem gozdu pri njih okrepilo občutek sodelovanja in bližine. Vodja delavnice nato vodi skupinsko refleksijo tako, da udeležence prosi, naj povedo ustrezne primere na to temo, ki so jih doživeli v svojem življenju, pa tudi med dejavnostjo. Poudarek je na pomenu pozitivne soodvisnosti in deljenja fizičnih in športnih izkušenj z drugimi.

III. Praktični primer prilagojene in inkluzivne športne aktivnosti: Baskin (120 minut)

1) Ozadje (10 minut)

Vodja delavnice udeležencem predstavi glavne značilnosti baskina kot primera dobre prakse, ki se lahko uporablja za spodbujanje prijateljstva in sodelovanja med posamezniki brez in z oviranostmi. Baskin je izviren šport, izumljen v Cremoni (Italija) leta 2003, katerega cilj je ustvariti dejavnost, ki se je lahko udeležijo in v njej uživajo dobesedno vsi – dekleta, fantje, tisti z večjimi ali manjšimi sposobnostmi na področju športa, s fizičnimi ali duševnimi izzivi, različnimi zmožnostmi. Dejavnost je namenjena predvsem ustvarjanju timskega duha, spodbujanju vključevanja oseb z oviranostmi ter odpravljanju razlik med ljudmi.

Sodelujejo lahko mladi z in brez gibalnih in/ali duševnih motenj v mešanih ekipah; pogoj je le, da zmorejo metati na koš ali celo samo spremljati žogo proti košu. Sodelujejo lahko tudi osebe s slepoto, ki jih je potrebno predhodno pripraviti na položaj in oddaljenost koša. Baskin ni dejavnost, ki bi nekaterim omogočala igro in zabavo, drugi pa bi le občasno »pomagali«; Baskin poskrbi, da ima vsakdo priložnost igrati odločilno vlogo v igri, pri čemer vsak prispeva svoj delež in daje vse od sebe. V tem smislu ne gre zgolj za igro, ampak za avtentičen šport, kjer lahko vsakdo maksimalno izkoristi svoje sposobnosti za doseganje zmage.

2) Ogrevanje in priprava na igro (45 minut)

- **Dinamično raztezanje (15 minut):** Vodja delavnice vodi niz dinamičnih razteznih vaj (kot so zamahi z nogami, kroženje z rokami in zasuki trupa), da se mišice ogrejejo in preprečijo poškodbe.
- **Razdelitev vlog (5 minut):** Vodja pojasni pomen petih različnih vlog baskina. Pri baskinu so vloge razdeljene na podlagi posameznikovih sposobnosti. Tako se zagotovi, da so udeleženci postavljeni v vlogo, kjer lahko najbolj učinkovito prispevajo k uspehu ekipe. Spodaj je podroben opis vsake vloge:

	OPIS	PRIMER
VLOGA 1	Udeleženec, ki se ne more samostojno gibati; udeleženec zmore uporabljati samo roke ali dlani.	Ljudje, ki uporabljajo samo svoje roke ali dlani, vendar ne morejo samostojno premikati invalidskega vozička; ljudje z motnjami vida.
VLOGA 2	Udeleženec, ki se zmore premikati, vendar brez uporabe nog.	Uporabniki invalidskih vozičkov, ki se z njim lahko samostojno premikajo; osebe s hudo motnjo v duševnem razvoju.
VLOGA 3	Udeleženec, ki se lahko samostojno giblje in lahko uporablja dlani in roke skupaj, tudi če neusklajeno. Ima počasen tempo.	Ljudje z motnjami v duševnem razvoju, vendar zmorejo razumeti pravila.





VLOGA 4	Udeleženec z manjšimi motoričnimi težavami; tempo srednje stopnje; prisotnost blagih pomanjkljivosti.	
VLOGA 5	Udeleženec je brez oviranosti/motoričnih težav: sposoben hitrega teka, premikanja rok, tapkanja oz. preigravanja. Zna uskladiti tek in tapkanje, preigravanje.	Ljudje brez oviranosti; ljudje z lažjo motnjo v duševnem razvoju, ki ni pomembna za namene igre.

- **Pripravljalne vaje za igro (20 minut):** Udeleženci izvajajo pripravljalne vaje za igro, ki so prilagojene njihovim dodeljenim vlogam, na primer:

Vloga 1 (strelec):

- Vodja postavi udeleženca v strelsko polje svojega koša, udeleženec pa opravi 10-15 ponovitev metov za vsako pozicijo (vodja udeleženca premika na različne pozicije)
- Ko udeleženec zadane 3 koše zapovrstjo, je pospremljen na drugo pozicijo
- Vaje v paru: podajanje žoge

Vloga 2 (strelec z omejeno mobilnostjo):

- Udeleženec naredi 10-15 ponovitev metov na koš in se premika na različne pozicije, ko konča
- Ko udeleženec zadane 3 koše zapovrstjo, je pospremljen na drugo pozicijo
- Vaja v paru: podajanje žoge z različnih razdalj

Vloga 3 (tekač in strelec):

- Vaje metanja na koš
- Vodi žogo od točke A do točke B med hojo; potem lahko poskusi voditi žogo med lahnim tekom
- Vaje podajanja žoge v paru s partnerjem
- Vodenje žoge z menjavo rok – nekaj časa vodenje z levo, potem z desno roko

Vlogi 4 in 5 (tekači in podajalci):

- Udeleženci med tekom vodijo žogo od točke A do točke B
- Vaje podajanja žoge v paru s partnerjem
- Krajše preigravanje
- Vodenje žoge z menjavo rok – nekaj časa vodenje z levo, potem z desno roko

- **Oblikovanje ekipe (5 minut):** Vodja ekipe razdeli udeležence v ekipe, pri čemer zagotovi uravnoteženo kombinacijo vlog znotraj vsake ekipe. Pred začetkom tekme se morajo udeleženci pogovoriti o svojih strategijah in načinu igre.

3) Igra (65 minut)

- **Uvod v pravila baskina (10 minut):**

Baskin sledi osnovnim pravilom košarke, vendar z nekaj spremembami; v tej predstavitvi baskina bodo pravila igre poenostavljena, da bodo omogočila lažje razumevanje vsem udeležencem, tudi osebam s težko motnjo v duševnem razvoju. Cilj je zadeti koš, ki je dodeljen vsaki posamezni ekipi, da pridobita točke. V polju je 6 košev: 2 klasična (koši X), 2 klasična koša, vendar nižja (koši Y) in 2 koša na sredini igrišča, v višini standardnega invalidskega vozička (koši W). Območje, ki obdaja vsak koš, bo označeno





s trakom, ki ga bomo imenovali »strelsko polje«. Višino košev in strelska polja določi vodja delavnice in upošteva sposobnosti udeležencev, ki bodo pri posamezni igri udeleženi kot igralci.

Igralci z vlogo 1 ostanejo v območju stranskih košev (W), postavljeni na ustrezni razdalji, ki jo izbere mladinski delavec/trener. Ko jih žoga doseže, imajo 10 sekund časa, da jo vržejo in poskusijo zadeti koš; če zadanejo koš, dobi ekipa 5 točk; če imajo igralci z vlogo 1 oviranost, ki jim preprečuje met, jih je mogoče postaviti na razdaljo, ki jim omogoča, da spravijo žogo v koš (za kar imajo 10 sekund časa), sicer jo morajo vreči/podati. 10 sekund prične teči takoj, ko igralec z vlogo 1 ujame žogo. Če žoga uide, nimajo več pravice do strela.

Igralci z vlogo 2 lahko mečejo le na koš z oznako X. Za strel imajo na voljo 10 sekund. Čas začne teči, ko prejmejo žogo. Vsakdo lahko poda žogo igralcu z vlogo 2, vendar se ta igralec ne sme premakniti in mora streljati na koš točno z mesta, kjer je žogo sprejel. To pomeni, da mora priti v območje, označeno za met, preden sprejme žogo. Njihov koš je vreden 4 točke.

Igralci z vlogo 3 mečejo na vse koše (X, Y in W), vendar izven območja, označenega za met. Teči morajo s tapkanjem/vodenjem žoge (tudi, če je vodenje prekinjeno ali nepravilno). Pomembno je, da se žoga vsaj enkrat dotakne oziroma odbije od tal od trenutka, ko so jo sprejeli, do poskusa meta na koš. Njihov koš je vreden 3 točke.

Igralci z vlogo 4 lahko mečejo na koš X in Y, izven območja, označenega za met. Med tekom naj redno tapkajo/vodijo žogo (z žogo se naj ne ustavljajo, če se ustavijo, naj bodisi mečejo na koš ali podajo soigralcu); njihov met je vreden 2 točki, če zadanejo koš z oznako X in 1 točko, če zadanejo koš z oznako Y.

Igralci z vlogo 5 lahko mečejo samo na koš z oznako X in izven prostora, označenega za met. Žogo morajo med tekom redno voditi (med vodenjem se ne smejo ustaviti; ko se ustavijo, morajo metati na koš ali podati). Njihov koš je vreden 2 točki.

PRAVILA:

- Igra se začne na sredini igrišča. Iz vsake ekipe se izbere igralec z vlogo 5, oba se postavita drug proti drugemu in trener/mladinski delavec vrže žogo navpično navzgor. Igro začne tista ekipa, katere igralec je žogo ujel.
- Vsi igralci morajo imeti na majici pritrjeno številko za označevanje vlog;
- Na ekipo je lahko samo en igralec z vlogo 1, največ dva igralca z vlogo 2 in 3 in največ trije igralci z vlogo 4 in 5 na ekipo;
- Naenkrat je v polju 7 igralcev ene ekipe. Če je ekipa sestavljena iz več kot sedmih igralcev, se med samo igro menjajo; do konca tekme morajo igrati vsi igralci posamezne ekipe;
- Pred koncem tekme se mora vsak igralec vsaj enkrat dotakniti žoge (štejejo tudi neuspeli poskusi lovljenja/prijetja žoge);
- Kadar koli pride do prekrška ali zgrešenega meta, se žoga vrne na sredino igrišča (kot na začetku igre).

- **Igranje** (40 minut: 3 igre po 10 minut + 5 minut odmora med vsako igro):

Udeleženci sodelujejo v 3 tekmah. Vodja delavnice/trener spremlja igre, po potrebi spodbuja igralce in jih usmerja. Vsaka tekma traja približno 10 minut, udeleženci pa izmenjujejo vloge in položaje med tekmami, da zagotovijo sodelovanje vseh udeležencev.





IV. Razprava in zaključek (15 minut)

Po končani dejavnosti naj vodja delavnice/trener vodi razpravo z udeleženci, pri čemer kot vodilo uporabi naslednja vprašanja:

- *Ste uživali v igri?*
- *Kaj se vam je zdelo najtežje?*
- *Ste se počutili del povezane skupine?*

Po začetnem razmisleku v skupini bo trener udeležence prosil, naj se razdelijo v dve ekipi in razmislijo o strategiji, ki so jo uporabili, ter razmislijo o tem, kaj bi spremenili pred naslednjo tekmo. Poleg tega bo trener udeležence prosil, naj razmislijo o tem, ali so bili vključeni vsi akterji ali bi lahko bolje spodbujali vključevanje, timsko delo in sodelovanje.

Potreben material: košarkarske žoge (tako velike kot manjše, odvisno od potreb udeležencev), 6 košev, 2 klasična in 4 manjši (malo višji od navadnega invalidskega vozička), kreda ali lepilni trak za risanje območij.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- Cecilian A., (2018). *Corpo, movimento e sport come cornici per l'inclusione della persona*. V Dirittiju. Cittadinanza e Inclusione - ISBN:978-88-6760-588-0
- Uradna stran Baskina: <https://www.baskin.it/>
in video: <https://www.youtube.com/watch?v=MfwE4-xrIPc&t=63s>

Priporočila vodjam delavnic:

- Baskin je kompleksna igra s precej pravili. Mladinski delavci, vodje delavnic in trenerji morajo dobro razumeti pravila igre.
- Delavnica je bila zasnovana tako, da bi mladinskim delavci lahko izkusili integriran šport za ljudi z in brez oviranosti. Če se delavnice udeleži skupina ljudi brez oviranosti, je pri dodeljevanju vlog pomembno upoštevati značilnosti in sposobnosti vsakega udeleženca.





1.10 Oblikovanje vključujočih skupnosti na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem

Naslov predavanja: Oblikovanje vključujočih skupnosti na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem

Trajanje: 120 minut

Ozadje:

Oblikovanje vključujočih skupnosti na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem je pomembno za zagotavljanje okolja, kjer se vsi počutijo cenjene, spoštovane in opolnomočene za sodelovanje. S prepoznavanjem in odpravljanjem ovir za vključevanje ter povezovanjem in sprejemanjem sprememb lahko ustvarimo skupnosti, kjer lahko vsi uživajo v novih izkušnjah.

Namen predavanja:

Opremiti udeležence s potrebnimi veščinami in znanjem za spodbujanje raznolikosti, pravičnosti in vključenosti v njihovih lokalnih skupnostih na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem.

Cilji:

- Razumevanje pomena vključujočih prostočasnih dejavnosti, plesa in dejavnosti na prostem;
- Prepoznavanje ovir, ki ljudem preprečujejo sodelovanje v teh dejavnostih;
- Raziskovanje strategij za ustvarjanje vključujočega okolja za osebe z različnimi sposobnostmi;
- Razvijanje različnih načinov izvajanja inkluzivnih praks v lastnih skupnostih.

Obravnavane kompetence:

- Reševanje problemov in inovativnost;
- Empatija in razumevanje;
- Komunikacijske sposobnosti;
- Zaveznitvo in zagovornitvo;
- Zavedanje pomena inkluzivnega okolja.

Metodologija in metode :

- Teoretični vložek;
- Diskusija;
- Predstavitev;
- Delo v majhnih skupinah.

Potek seje :

I. Uvod v predavanje in temo (30 minut)

Vodja delavnice poda teoretični vpogled v to, kakšna naj bi bila vključujoča skupnost. Glede na članek Building Inclusive Communities (2019)²⁴ vključujoča skupnost naredi vse, kar je v njeni moči, da spoštuje vse svoje državljane, jim omogoči popoln dostop do virov in spodbuja enako obravnavo in možnosti, si aktivno prizadeva za odpravo vseh oblik diskriminacije, vključuje vse svoje državljane v procesih odločanja, ki vplivajo na njihova življenja in ceni različnost.

²⁴ J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin in P. Isenberg: Gradnja vključujočih skupnosti (2019)





Udeleženci so povabljeni, da se pridružijo skupinski razpravi o tem, kako je to prepoznano v njihovem lokalnem okolju.

II. Prednosti vključujočih skupnosti (30 minut)

Udeleženci se razdelijo v majhne skupine po 3-4 in razpravljajo o koristih udeležbe v prostočasnih dejavnostih, plesu in aktivnostih na prostem za socialni razvoj, fizično in duševno zdravje ter o tem, kako vključenost poveča obseg teh koristi na večje število posameznikov in spodbuja močnejši občutek pripadnosti skupnosti (15 minut).

Nato skupine predstavijo svoje ugotovitve. Vodja delavnice vsaki skupini nameni predvidoma 3 minute časa za predstavitev. Po vsaki predstavitvi sledi kratek del za vprašanja in odgovore, pri čemer se upošteva predvideni čas za ta del delavnice (15 minut).

III. Strategije za ustvarjanje vključujočih skupnosti (40 minut)

Vodja delavnice predstavi teoretični vpogled v različne vidike strategij za ustvarjanje inkluzivnega okolja, kot so:

- *Komunikacija* (uporaba jasnega, enostavnega jezika, ponujanje različnih komunikacijskih metod, zagotavljanje informacij v različnih oblikah, npr. zapisi v lahkem branju)
- *Dostopnost* (zagotavljanje varnega fizičnega prostora, oprema za različne potrebe)
- *Dejavnosti* (izbira in prilagajanje dejavnosti glede na oviranosti, ponujanje različnih možnosti, ki ustrezajo različnim interesom)
- *Usmerjanje* (razvijanje dovzetnosti za različne potrebe posameznika, spodbujanje prijetnega vzdušja)
- *Zagovorništvo in zaveznitvo* (biti aktiven zagovornik pravic mladih z oviranostmi, čeprav jih sami nimajo)

Udeleženci so povabljeni, da razmišljajo o tem, kako bi te vidike lahko uvedli oz. izvajali v svojih lokalnih skupnostih.

IV. Zaključek in razmislek (20 minut)

Vsak udeleženec ima možnost predstaviti:

- Kaj sem se naučil?
- Kateri so ključni poudarki delavnice?
- Kako bom uporabil/uporabila učne točke iz te delavnice pri svojem delu z mladimi uporabniki?
- Evalvacija (dajanje predlogov, pripomb)

Potreben material: papir za tablo flipchart, markerji, samolepilni lističi, svinčniki, papir A4.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- E. Wilson: Defining and measuring the outcomes of inclusive community for people with disability, their families and the communities with whom they engage (2006)
- J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin and P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





1.11 Prepoznavanje raznolikosti in dosežkov na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem

Naslov srečanja: Prepoznavanje raznolikosti in dosežkov na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem

Trajanje: 150 minut

Ozadje: Kot smo že omenili, je za mlade z oviranostmi zelo koristno, da se vključujejo v prostočasne dejavnosti, ples in aktivnosti na prostem v mešanih skupinah z mladimi, ki so brez oviranosti in z različnimi sposobnostmi. Kakovostno organizirano mladinsko delo oziroma prostočasne dejavnosti pomembno prispevajo k socialni vključenosti in sprejemanju drugih takšnih, kot so, hkrati pa se izkoristijo oziroma uporabijo različni talenti vključenih posameznikov.

Vrst in načinov preživljanja prostega časa je veliko. To predavanje se osredotoča na glasbo kot sredstvo za ustvarjanje družbene povezanosti, sodelovanje z mladimi z različnimi sposobnostmi ter sprejemanje raznolikosti v naših skupnostih. Uporabili bomo študijo primera inkluzivnega glasbenega projekta »Banda Rulli Frulli«. Udeležence želimo motivirati da raziščejo, kako lahko prostočasne dejavnosti prispevajo k osebni in skupni rasti naših uporabnikov, hkrati pa prepoznajo in sprejemajo njihove individualne sposobnosti in značilnosti.

Namen srečanja: Navdušiti udeležence, da prepoznajo in cenijo raznolikost v prostočasnih dejavnostih, zlasti v kontekstu glasbe in glasov, ter raziskati metodologije za aktivno vključevanje mladih z različnimi vrstami oviranosti v prostočasne dejavnosti.

Cilji:

- Razumeti vlogo glasbe in glasu pri spodbujanju vključevanja in prepoznavanju raznolikosti v prostočasnih dejavnostih (skozi mladinsko delo).
- Raziskati praktične metodologije, ki jih navdihujejo uspešne inkluzivne prakse, za vključevanje posameznikov z različnimi sposobnostmi v prostočasne dejavnosti.
- Spodbujati sodelovanje, timsko delo in razmišljanje o premagovanju ovir za vključevanje v mladinskem delu na področju prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem.

Obravnavane kompetence:

- Večjezična kompetenca;
- Skupinsko delo;
- Predstavitev;
- Osebne, socialne kompetence in kompetence za učenje;
- Kulturna zavest in kompetenca izražanja;
- Prilagodljivost in fleksibilnost;
- Ustvarjalnost in inovativnost.

Metodologija in metode:

- Teoretični vložek;
- Delo v majhnih skupinah (glasbeno raziskovanje);
- Predstavitev;
- Diskusija.





Potek delavnice:

I. Poživitvena aktivnost (20 minut)

Vsak udeleženec na list papirja napiše seznam stvari, ki jih zaradi strahu ali pomanjkanja spretnosti ne zmore početi (npr. premet nazaj, petje, ples itd.). Seznam aktivnosti je nameščen na vidnem mestu na tabli/steni. Cilj dejavnosti je, da vsaka oseba ob pomoči drugih dejansko izvede tisto, kar je napisala. Vsi udeleženci se po branju seznama stvari odločijo, kje so lahko v pomoč in posameznemu udeležencu pomagajo pri izvajanju tistega, kar je zapisal, da ne more početi.

II. Teoretični uvod o vlogi glasbe in glasu (30 minut)

Vodja delavnice predstavi koncepte in osnovne ideje o transformativni vlogi glasbe in glasu za vključevanje in sprejemanje raznolikosti v prostočasnih dejavnostih mladih z in brez oviranosti. S pomočjo študije primera inkluzivnega glasbenega projekta »Banda Rulli Frulli«, vodja delavnice udeležence nadalje seznani s potenciali in koristmi uporabe glasbe in glasu pri organizaciji prostočasnih aktivnosti za osebno in kolektivno rast upravičencev, hkrati pa prepoznajo in sprejmejo njihove individualne sposobnosti in drugačnosti. Pri pripravi tega teoretičnega prispevka/uvoda naj vodje delavnic omenijo tudi naslednje:

- **Banda Rulli Frulli** je bila ustanovljena v kraju Finale Emilia (MO) septembra 2010 v okviru Fondazione Scuola di Musica Carlo e Guglielmo Andreoli, šole, ki je povezana s službo za otroško nevropsihiatrijo USL iz Mirandole in se ukvarja tudi s socialnimi vprašanji in inkluzijo. Ideja prihaja s strani **Federica Alberghinija**, ki je bil takrat učitelj bobnov na šoli. Federico je začel svoje učence vključevati v ambiciozen eksperimentalni projekt. Njegov cilj je bil ustvariti skupino, ki bi igrala na tolkala lastne izdelave z recikliranjem odpadnih materialov, sestavljena iz fantov in deklet različnih starosti in vključevala tudi učence z oviranostmi. Od leta 2010 so organizirali več kot 280 koncertov ter producirali in izdali šest glasbenih albumov. Na način, kako je projekt vključevanja zamišljen in z uporabo tovrstnih nekonvencionalnih tolkal, zasedba pozdravlja vse posameznike, zagotavlja dostopnost vsem, ne glede na sposobnosti in spodbuja njihovo rast.
- **Glasbena terapija** predstavlja metodologijo, ki z glasbo pomaga ljudem pri izražanju in predelovanju čustev in osebni rasti. Petje pomaga ljudem, da se iskreno izražajo in jim pri tem pomaga krepiti samozavest. Skupinske glasbene terapije omogočajo ljudem, da so ustvarjalni in občutijo pripadnost, zaradi česar se med temi prostočasnimi aktivnostmi počutijo zadovoljni in povezani z vrstniki v skupini.

III. Delo v majhnih skupinah (glasbeno raziskovanje) (60 minut)

Vodja delavnice udeležence razdeli v 4 skupine z različnimi specifičnimi glasbenimi in glasovnimi metodami. Naloga skupin je raziskati te metode in prednosti za njihovo uporabo pri organizaciji prostočasnih dejavnosti mladinskega dela za uporabnike. Te 4 skupine so:

- 1) Glasba telesa je metoda uporabe lastnega telesa za ustvarjanje glasbe in ritmov. Pomaga posamezniku, da se počuti bolj samozavestnega glede svojega telesa, motorično bolj usklajenega in izboljša neverbalno komunikacijo.
- 2) Krožno petje je metoda, ki vključuje petje skupaj z gibi in očesnim kontaktom med interakcijo znotraj celotne skupine igralcev. Zabavno je za vse sodelujoče, prav tako pa pripomore k razvijanju empatije in povečanju sposobnosti poslušanja.
- 3) Bobnarski krog je metoda, pri kateri udeleženci skupaj igrajo bobne. Ta metodologija udeležencem omogoča vajo in nadaljnji razvoj veščin timskega dela. Prav tako dodatno gradi njihove kompetence in predvsem pozitiven odnos do sodelovanja, komunikacije in medsebojnega spoštovanja.
- 4) Telesno bobnanje je metoda ustvarjanja zvokov in ritmov s svojim telesom, ki pomaga prikazati občutke udeležencev, dodatno razvija njihove kognitivne sposobnosti in prispeva k nadaljnji integraciji znotraj skupine, saj udeleženci vadijo učinkovito razmišljanje kot skupina.





Vsaka skupina ima 60 minut časa za vadbo/uporabo svoje metode, nato pa z ostalimi udeleženci delijo, kaj so počeli. Tukaj je nekaj vprašanj, o katerih lahko udeleženci razmišljajo: Kako sem se počutil med dejavnostjo? Ali sem se lahko izrazil, ne da bi me skrbelo, kaj si mislijo drugi? Kaj sem čutil glede povezanosti z drugimi? Kakšen pomen sta imela naše timsko delo in komunikacija (verbalna in neverbalna) za uspeh aktivnosti?

IV. Predstavitve in razprava (40 minut)

Ko skupine zaključijo z razpravami in pripravijo kratke predstavitve, je na vrsti izmenjava mnenj, ugotovitev in novih znanj med vsemi udeleženci. Vodja delavnice nameni vsaki skupini skupno 10 minut, 5 minut za predstavitve in 5 minut za vprašanja in odgovore ter razprave, ki jih sprožijo ta vprašanja. Vodje delavnic morajo biti pripravljeni postavljati dodatna vprašanja in usmerjati razprave v smer praktične uporabe oziroma o tem, kako lahko vsaka metoda pripomore k prostočasnim dejavnostim mladinskega dela, kako lahko vključimo vse in sprejmemo različne upravičence z različnimi vrstami oviranosti.

Potrebni materiali: papir in pisala; tolkala (neobvezno) ali vsakdanji predmeti (npr. kozarci, svinčniki, knjige itd.); oprema za predvajanje glasbe; odprt prostor za gibalne aktivnosti.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- Uradna spletna stran Banda Rulli Frulli: <https://www.bandarullifrulli.com/>
- Osnovne informacije o Body Music, Circle Singing, Drum Circles: <https://www.stefanobaroni.org/en/about-me-music-roff-body-music-percussion-drum-circle-facilitator-teacher-team-building-corporate-training-community-musictherapy/>

Priporočila vodjem delavnic:

- Med pozitivno aktivnostjo naj vodja delavnice spodbuja vse, da se pridružijo in razmišljajo, kako skupno delo pomaga premagovati izzive.
- Če organizatorji niso priskrbeli pravih bobnov priporočamo, da vodja pri pripravi delavnice kreativno uporabi preproste in dostopne predmete, kot so kozarci, pisala, škatle itd., s katerimi bodo udeleženci ustvarjali ritem. Vodja naj poskrbi, da so ti pripomočki pripravljeni pred začetkom delavnice.
- Pri delu v manjših skupinah bodo udeleženci posamezne skupine morda potrebovali različno dolgo časa za raziskovanje dodeljene metode. Vodje delavnic naj redno preverjajo potek dela pri vseh skupinah in poskrbijo, da imajo vsi dovolj časa za nalogo.





1.12 Ocenjevanje učinka: merjenje uspeha inkluzivnosti

Naslov predavanja: Ocenjevanje učinka: merjenje uspeha inkluzivnosti

Trajanje: 120 minut

Ozadje:

Za kakovostno udeležbo in vključenost mladih z oviranostmi v naše dejavnosti in programe mladinskega dela moramo redno vrednotiti njihov vpliv. Glede na rezultate spremljanja in vrednotenja lahko prilagodimo naše programe/dejavnosti in poskrbimo, da se vsi počutijo vključene in enakovredno prispevajo k procesu.

Pri evalvaciji dejavnosti in programov za mlade z oviranostmi je potrebno uporabljene metode evalvacije prilagoditi njihovim različnim sposobnostim. Tako bi morali biti mladinski delavci opremljeni z znanjem za uporabo različnih metod vrednotenja, kot so na primer: zvočna vprašanja za slepe in/ali slabovidne udeležence; preproste slike za udeležence s kognitivnimi motnjami; itd.

To srečanje se osredotoča na krepitev veščin mladinskih delavcev za kvalitetno ocenjevanje/vrednotenje, s čimer pomagajo uporabnikom z oviranostmi, da se počutijo bolj vključene, samostojne in spoštovane, kar bodo storili s kakovostno prilagoditvijo metod ocenjevanja.

Namen srečanja:

Opremiti udeležence z znanjem, veščinami in orodji, potrebnimi za učinkovito ovrednotenje učinka pobud/aktivnosti in merjenje uspeha inkluzivnosti v okviru dela z mladimi z oviranostmi.

Cilji:

- Razumeti pomen ocenjevanja učinka in merjenja vključenosti;
- Identificirati ustrezne kazalnike za ocenjevanje inkluzivnosti v različnih kontekstih;
- Spoznati metode in pristope za zbiranje informacij v zvezi z učinki in inkluzivnostjo;
- Razviti ocenjevalni okvir, prilagojen ciljem inkluzivnosti (kot so fizično in duševno zdravje, socialna interakcija, razbijanje stereotipov, krepitev samospoštovanja);
- Uporabiti ugotovitve ocenjevanja za priporočila in ustvariti akcijski načrt za vključevanje inkluzivnih ukrepov v svoje dejavnosti, organizacije ali projekte.

Obravnavane kompetence:

- Analitično razmišljanje;
- Reševanje problemov;
- Komunikacijske sposobnosti;
- Načrtovanje;
- Skupinsko delo.

Metodologija in metode:

- Teoretični vložek;
- Brainstorming;
- Diskusija.

Potek delavnice:

I. Uvod v predavanje in razprava (30 minut)





Vodja na kratko predstavi glavne poudarke delavnice. Nato vse udeležence povabi, da se pridružijo razpravi, zakaj je pomembno vrednotiti in meriti uspešnost mladinskega dela, ko gre za vključevanje mladih z oviranostmi. Med razpravo vodja postavlja vprašanja, s pomočjo katerih bodo udeleženci prepoznavali izzive pri merjenju vključenosti in izmenjali načine, ki so jih doslej uporabljali za reševanje teh izzivov. Vodja delavnice lahko vodi razpravo tudi tako, da udeležence spodbudi k razmišljanju o možnosti prilagajanja ocenjevalnih metod glede na vrsto oviranosti osebe (npr. zvočni vprašalniki za slabovidne osebe in poenostavljene podobe – kot so slikovni komunikacijski simboli (PCS) ter razširjena in alternativna komunikacija (AAC) – za osebe s kognitivnimi motnjami). Vodja delavnice lahko tudi predlaga, da bi bilo med postopkom ocenjevanja koristno imeti ključno/podporno osebo za podporo posamezniku z oviranostmi, pri čemer je potrebno paziti, da nanj in njegove odgovore ne vpliva. Zaključki razprave se zapišejo na tablo ali velik list papirja.

II. Razvijanje vprašalnika (30 minut)

Glavni cilj tega dela srečanja je razviti vprašalnik o tem, kako mladi z oviranostmi doživljajo prostočasne dejavnosti, šport in aktivnosti na prostem ter kako vključeni se počutijo. Udeleženci so razdeljeni v manjše skupine po 4. Vsaka skupina najprej razpravlja o nekaterih orientacijskih vprašanjih, ki jim lahko pomagajo pri oblikovanju vprašalnika za uporabnike, kot so:

- Ali naletite na kakšne ovire pri dostopu do prostočasnih dejavnosti, plesa in aktivnosti na prostem? Kako bi ocenili dostopnost infrastrukture v vaši lokalni skupnosti za mlade z oviranostmi?
- Se počutite vključeni v družabne dejavnosti in dogodke s svojimi vrstniki? Ali ste kdaj doživeli diskriminacijo ali izključenost zaradi svoje oviranosti? Kako prijetno se počutite v interakciji z drugimi v vaši skupnosti?
- So aktivnosti primerne za vas? Ali uživate v njih? So predolge ali prekratke?

Udeleženci so vabljeni, da razvijejo evalvacijski okvir s konkretnimi vprašanji.

III. Oblikovanje vprašalnika (60 minut)

Vodja delavnice povabi vse udeležence na skupinsko predstavitev njihovega dela. Predviden čas za predstavitev je 5 minut za vsako skupino. Po vseh predstavitvah udeleženci in vodja delavnice sestavijo skupni vprašalnik, ki zajema najboljše primere vprašanj. En vprašalnik je priložen v prilogi 2 samo kot primer. Seveda ste vabljeni, da razvijete popolnoma novega.

Potreben material : tabla flipchart, markerji, svinčniki, listi A4.

Osnovni dokumenti in dodatno branje:

- Lahko branje: <https://abilitynet.org.uk/factsheets/what-easy-read>
- Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4th Edition. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Priporočila vodjem delavnic:

- Vodje delavnic naj upoštevajo, da je potrebno vprašalnik razviti ob upoštevanju različnih sposobnosti in oviranosti udeležencev v prostočasnih dejavnostih, plesu ali aktivnostih na prostem. Idealno bi bilo, da je vprašalnik razvit v lahkem branju.





1.13 Ustvarjanje bolj vključujoče družbe: akcijski načrti

Naslov predavanja: Ustvarjanje bolj vključujoče družbe: akcijski načrti

Trajanje: 170 minut

Ozadje:

Ko razvijajo/izvajajo prostočasne in plesne dejavnosti ter aktivnosti na prostem, naj mladinski delavci stremijo k temu, da vedno ustvarjajo priložnosti za vključevanje. Pri delu z mladimi z oviranostmi je še posebej pomembno, da se počutijo vključene in sprejete. Mladinski delavci so ključni akterji pri zagotavljanju, da te aktivnosti dobro delujejo za vse udeležence, saj so odgovorni za prilagajanje različnih metod in metodologij pri organizaciji teh aktivnosti. Tako zagotovijo, da lahko vsi v celoti sodelujejo.

Ta delavnica se osredotoča na uporabna orodja in akcijske načrte za podporo socialnega vključevanja mladih z oviranostmi v prostčasne dejavnosti in aktivnosti na prostem v lokalnem okolju.

Namen srečanja:

Razviti akcijske načrte in informativne liste za opolnomočenje mladinskih delavcev za spodbujanje socialnega vključevanja mladih z oviranostmi v prostočasne dejavnosti in aktivnosti na prostem v lokalnem okolju.

Cilji:

- Opremiti mladinske delavce s praktičnimi strategijami za prilagajanje dejavnosti potrebam mladih z oviranostmi;
- Razviti akcijske načrte in informativne liste za opolnomočenje mladinskih delavcev za spodbujanje socialne vključenosti mladih z oviranostmi v njihovih lokalnih skupnostih.

Naslovljene kompetence:

- Socialne kompetence;
- Pismenost;
- Državljska kompetenca;
- Sodelovanje in vključevanje.

Metodologija in metode:

- Individualno delo;
- Skupinska razprava.

Potek srečanja:

I. Uvod (10 minut)

Na začetku delavnice vodja predlaga sproščujočo, zabavno dejavnost. Nato skupini predstavi, da je poudarek te delavnice na raziskovanju in razvoju praktičnih orodij, kot so akcijski načrti in informativni listi, ki bodo pripomogli k organizaciji ustreznih dejavnosti v okoljih in skupnostih udeležencev. Dejavnosti naj se osredotočajo na vključevanje mladih z oviranostmi v prostočasne dejavnosti, ples in aktivnosti na prostem preko programov mladinskega dela in z vključevanjem drugih deležnikov v lokalnih skupnostih udeležencev usposabljanja.





II. Individualno delo - izdelava akcijskih načrtov (40 minut)

Na tem usposabljanju so udeleženci raziskali veliko različnih dejavnosti kot so ples, kontaktna improvizacija, integrirani športi, glasba itd., ki jih je mogoče enostavno razširiti in organizirati v svojih lokalnih skupnostih za mlade uporabnike z oviranostmi. V tem delu delavnice si vsak udeleženec zamisli in načrtuje vsaj eno vključujočo prostočasno dejavnost oziroma aktivnost na prostem, ki bi jo lahko organiziral v svoji lokalni skupnosti. Vodja delavnice prosi udeležence, naj se pri razvoju akcijskega načrta za aktivnost osredotočijo tudi na podrobnosti, kot so: vrsta dejavnosti; dostopnost; angažiranost udeležencev; itd. Vodja delavnice je udeležencem na voljo za pomoč pri raziskovanju možnosti in izbiri praktičnih korakov ter elementov akcijskega načrta za organizacijo inkluzivnega mladinskega dela na področju prostočasnih dejavnosti in aktivnosti na prostem.

III. Predstavitve in razprava (20 minut):

Udeleženci imajo na voljo 3-4 minute, da predstavijo svoje dosedanje delo in prejmejo povratne informacije in komentarje preostalih članov skupine. To jim bo omogočilo, da še naprej razvijajo svoje akcijske načrte in jih obogatijo z idejami in predlogi drugih.

IV. Delo v majhnih skupinah za razvoj informativnih listov (60 minut)

V tem delu srečanja bodo udeleženci razdeljeni v 4 manjše skupine. Vsaka skupina bo dobila eno od naslednjih 4 pomembnih tem tega usposabljanja/učnega načrta:

1. Načela kakovostnega prilagajanja dejavnosti različnim potrebam mladih z oviranostmi. Kako pomembna je prilagoditev? Kako lahko mladinski delavci ta načela učinkovito implementirajo v lastno delo z mladimi z oviranostmi?
2. Integrirane športne in plesne dejavnosti ter aktivnosti na prostem. Kakšne so njihove prednosti in posebnosti, ki jih upoštevamo pri mladinskem delu z mladimi z oviranostmi?
3. Na telo osredotočeni pristopi in metodologije (tj. ples, čuječnost in kontaktna improvizacija) pri mladinskem delu z mladimi z oviranostmi. Kakšen je njihov potencial za spodbujanje povezanosti, empatije in pozitivnega odnosa do vključevanja mladih z različnimi sposobnostmi?
4. Glasba in glas v mladinskem delu z mladimi z oviranostmi. Kakšni so predlogi za uporabo različnih metodologij pri raziskovanju vloge glasbe, pri čemer se spoštuje individualne sposobnosti naših uporabnikov?

Vsaka skupina naj pripravi en informativni list za temo, ki ji je bila dodeljena. Informativni listi naj vsebujejo pomembne informacije za druge mladinske delavce, ki jih lahko uporabijo pri organizaciji vključujočih prostočasnih dejavnosti in aktivnosti na prostem: praktične smernice in priporočila; najboljše prakse, prilagojene mladinskemu delavcem za izboljšanje njihove zmogljivosti pri organiziranju podobnih dejavnosti za spodbujanje socialne vključenosti in sprejemanja mladih z oviranostmi.

V. Predstavitve in razprava (40 minut)

Ko vse skupine dokončajo svoje informativne liste in pripravijo kratke predstavitve, se sestanejo na razpravi za izmenjavo rezultatov svojega dela. Vodja delavnice vsaki skupini nameni skupno deset minut, 5 minut za predstavitve in 5 minut za vprašanja drugih ter za odgovore in razprave, ki jih sprožijo ta vprašanja. Vodja delavnice naj bo pripravljen postavljati dodatna vprašanja in usmerjati razprave v smer praktične uporabe o tem, kako lahko posamezen informativni list in predstavljene metodologije pomagajo pri spodbujanju vključevanja in sprejemanja raznolikosti v prostočasnih dejavnostih v naših skupnostih.

Potrebni materiali: papir; tabla in papir za flipchart tablo; predloge informativnih listov.





Priporočila vodjem delavnic:

- Vodje delavnic naj ustvarijo prijetno okolje, v katerem lahko sodelujoči mladinski delavci delijo svoje izkušnje, izzive in primere dobrih praks v zvezi s spodbujanjem socialne vključenosti mladih z oviranostmi.





1.14 Evalvacija in zaključek usposabljanja

Naslov predavanja: Evalvacija in zaključek usposabljanja

Trajanje: 90 minut

Ozadje:

Evalvacija usposabljanja je zadnja delavnica programa. Na tem srečanju imajo udeleženci priložnost razmisliti o celotnem programu in ga oceniti, vključno s pričakovanji, strahovi in predlogi, izraženimi v prvem dnevu usposabljanja. Poleg tega to srečanje obsega različne aktivnosti, s katerimi bomo pridobili splošno oceno uspešnosti vodij delavnic, uporabljenih metod in metodologij, skupinske dinamike, podpore organizatorjev itd. To srečanje je zelo pomembno za organizatorje in vodje delavnic, saj pridobijo povratne informacije in predloge o tem, kako izboljšati svoje delo v prihodnjih projektih.

Cilj srečanja: Ustvariti prostor za razmislek in vrednotenje usposabljanja in učne izkušnje sodelujočih mladinskih delavcev.

Cilji:

- Razmisliti o pričakovanjih, strahovih in predlogih, izraženih prvi dan usposabljanja;
- Oceniti program usposabljanja in pridobljeno znanje;
- Oceniti uporabljene metode in uspešnost vodij delavnic;
- Razmisliti in deliti vtise o celotni organizaciji usposabljanja in pridobljenih izkušnjah.

Obravnavane kompetence:

- Komunikacija in sodelovanje;
- Pismenost;
- Državljska kompetenca;
- Digitalna kompetenca;
- Analiziranje in razmišljanje;
- Ustvarjalno izražanje.

Metodologija in metode:

- Samorefleksija pričakovanj, strahov in prispevkov;
- Skupinsko ocenjevanje;
- Obrazec za pisno oceno;
- Besedno vrednotenje.

Potek delavnice:

I. Samorefleksija pričakovanj, strahov in predlogov (15 minut)

Na začetku evalvacije vodja delavnice spodbudijo aktivnost samorefleksije udeležencev o njihovih pričakovanjih, strahovih in predlogih, ki so jih delili prvi dan usposabljanja. Vsak udeleženec naj poišče svoje listke na treh tablah iz prvega dne (pričakovanja, strahovi, predlogi). Če so njihova pričakovanja izpolnjena, njihovi strahovi niso vplivali na splošno izkušnjo in so njihovi predlogi upoštevani, lahko listek odstranijo s table. V nasprotnem primeru jih pustijo nalepljene na tablo. Nadaljnja razprava poteka, če želijo udeleženci deliti svoja mnenja, opažanja z drugimi.





II. Skupinska refleksija učenja (25 minut)

Naslednja aktivnost vrednotenja se nanaša na celoten učni proces. Na voljo so 4 listi za flipchart tablo z risbami/slikami, na katerih je motiv hladilnika, pečice, pralnega stroja in smetnjaka. Vodja delavnice povabi udeležence, da s samolepilnimi lističi zapišejo svojo oceno orodij, misli, idej in jih položijo na vsak predmet/list papirja z uporabo naslednjih vprašanj za navodila:

- Kaj sodi v hladilnik (orodja, misli, ideje, ki v bližnji prihodnosti ne bodo uporabljene, so pa uporabne za kasnejše faze?)
- Kaj sodi v pečico? (Orodja, misli, ideje, ki jih bomo uporabili kmalu po prihodu domov?)
- Kaj sodi v pralni stroj? (Orodja, misli, ideje, ki jih je treba nekoliko spremeniti, da bodo ustrezale mojemu slogu in potrebam pri delu?)
- Kaj sodi v smeti? (Orodja, misli, ideje, ki niso pomembne zame in za moje delo?)

Za to porabijo 15 minut, nato pa vodja na kratko pregleda vsako tablo/predmet, da prebere nekaj ocen in pri tem zagotovi anonimnost.

III. Pisna ocena (20 minut)

Pisna evalvacija je ena najpomembnejših dejavnosti na tem srečanju, saj omogoča udeležencem, da podajo temeljito oceno naslednjih vidikov: učnih ciljev, ocene uspešnosti vodij in uporabljenih metod, ocene organizacijske ekipe, logistike in nastanitve, kot kot tudi skupinske dinamike. Vodje delavnic z uporabo digitalnih orodij pripravijo ocenjevalni obrazec in ga delijo po e-pošti ali na družbenih omrežjih. Udeleženci imajo približno 20 minut časa za izvedbo evalvacije.

IV. Ustno ocenjevanje in zaključne besede (30 minut)

Zadnja aktivnost ocenjevanja je ustno ocenjevanje v zaključnem krogu. Vodja delavnice povabi vse udeležence, da na kratko delijo svoje vtise o programu in splošnih izkušnjah med usposabljanjem, torej kar koli, kar bi želeli povedati skupini ob zaključku usposabljanja. Ko vsi udeleženci delijo svoje vtise, dodajo svoje še vodje delavnic in s tem uradno zaključijo program usposabljanja.

Potreben material: papirji za flipchart tablo, samolepilni lističi, svinčniki in pisala, markerji, digitalne naprave za pisno ocenjevanje (v primeru, da kateri od udeležencev ne more uporabljati telefona), internetna povezava.

Priporočila za vodje delavnic:

- Organizatorji naj vnaprej pripravijo pisni digitalni ocenjevalni obrazec in ga preizkusijo, ali deluje. Če jo kdo potrebuje, naj organizatorji priskrbijo digitalne naprave.





Dodatek 1

Praktični primer aktivnosti na prostem: Pohodništvo s skupino z različnimi sposobnostmi

Priprava/načrtovanje pohoda: Vodja pohodniške skupine pripravi podrobno poročilo o izletu (navodila za vožnjo do izhodišča in nazaj; navodila za pohod od štarta do cilja; vremenska napoved; trajanje in stanje poti) in seznam obvezne opreme (primerna oblačila/obutev, hrana in pijača, komplet prve pomoči, številke za klic v sili, velikost nahrbtnikov itd.) in ga predstavi udeležencem izleta.

Pred pohodom: Preglejte opremo vseh udeležencev, še posebej tistih z manj izkušnjami. Ocenite stanje članov skupine glede njihovih izkušenj in stopnje telesne pripravljenosti, nato pa vzpostavite sistem prijateljev. Mlade razdelite v pare tako, da združite bolj izkušenega pohodnika z nekom, ki ima manj izkušenj in določene oviranosti, pri čemer upoštevajte vse udeležence. Opravite »Preveri prijatelja!«, pri čemer prosite, da vsakdo poišče svoj par. Izberite teren, ki ne bo zahteval pomoči pri hoji (če je pot premokra in preveč blatna, naj se skupina vrne in se na pohod odpravi drug dan). Upoštevajte napisana in nenapisana pravila poti. Slikajte vsakega udeleženca pohoda za primer, če se kdo izgubi.

Pohodniška skupina: ne sme povzročati hrupa in z njim vznemirjati divjih živali (dretje, zvoki elektronskih naprav), pozorna naj bo na okolico.

Hoja navzgor: poiščite ritem hoje, ki bo ustrezal vsem udeležencem. Ohranjajte enakomeren (počasnejši) tempo in delajte manj odmorov, namesto da hodite hitreje in se morate bolj redno ustavljati. Zmanjšajte naklon na zelo strmih vzponih s cikcakastim gibanjem, namesto da bi hodili naravnost navzgor.

Splošni nasveti: pohodniški par naj konča dan s hojo z enako hitrostjo, s katero je začel. Če je potrebno, naredite prilagoditve naramnic/pasov nahrbtnika. Med hojo izmenjujte krajše korake, daljše korake, dvig na prste, nazaj na pete, skratka kar koli je potrebno za zmanjšanje mišične napetosti. Za ohranjanje prožnosti mišic med odmori opravite rahla raztezanja. Odmori naj bodo kratki in redni, namesto dolgi in občasni. Kampirajte vsaj šest metrov narazen. Bodite skrbni glede izločkov, uriniranja, zavržene hrane in splošne higiene.

Med pohodom: vsakdo skrbi za eno osebo v skupini – poskrbi, da se »dodeljeni prijatelj« počuti dobro, tako fizično, kot psihično. Medsebojno se preverita pred, med in po pohodu z uporabo vprašanj na spodnjem seznamu.

Seznam:

Jaz in moj prijatelj pred pohodom

1. Imaš kakšne preference ali posebne potrebe, ki se nanašajo na aktivnosti na prostem?
2. Kakšni so tvoji strahovi – česa se bojiš na tem pohodu?
3. Česa se na tem pohodu najbolj veseliš?

Jaz in moj prijatelj med pohodom

1. Pogovorita se o vajinih najljubših pustolovščinah na prostem.
2. Kaj so tvoji hobiji?
3. Kaj je tvoj največji strah glede bivanja na prostem?
4. Katera je bila tvoja najslabša in katera najboljša izkušnja na prostem?
5. Katere veščine obvladaš, ko gre za dejavnosti na prostem?





6. Katerih veščin ne obvladaš?
7. Ali si se pri športu ali aktivnostih na prostem kdaj počutil/a diskriminiran/a?
8. Kdo so bili tvoji vzorniki med odraščanjem?
9. Si kdaj namerno izpustil/a športno vzgojo v šoli? Če da, zakaj?
10. Ali si se kdaj ukvarjal/a s kakšnim športom v mešani ekipi (mladi z in brez oviranosti)?
11. V kakšnih športnih aktivnostih bolj uživaš: v sodelovalnih ali tekmovalnih?
12. Ali si član/ica kakšne športne ekipe ali skupine, ki se ukvarja z dejavnostmi na prostem? Če ne, zakaj?
13. Ali si se že vključil/a v kakšne aktivnosti na prostem? Če da, kaj te je spodbudilo k temu?
14. Katero državo želiš obiskati zaradi njene narave?
15. Ali raje igraš ekipne športe, v katere so vključene osebe z različnimi ali enakimi sposobnostmi?
16. Kateri šport si preizkusil/a prvič in zakaj?

Jaz in moj prijatelj po pohodu:

1. Kako se počutiš po tem pohodu?
2. Si užival/a v izkušnji?
3. Kaj je bilo najbolj prijetno na pohodu?
4. Kaj ti na pohodu ni bilo všeč?
5. Kako bi lahko izboljšali pohod za naslednjič?





Dodatek 2

QUESTIONNAIRE ABOUT ACTIVITY

Name of activity:

Date:

Who organized/performed it?

Where did it take place?

Place an »X« mark in the box of your answer:

QUESTION	 YES	 NEUTRAL	 NO
Did you like the activity?			
Was the activity right for you?			
Did the activity last just the right time?			
Did you meet new people?			
Did you learn something new?			
Did you feel good during the activity?			
Would you join such activity again?			

Did you face any challenges during activity? What challenges were that?

Do you have any comments or suggestions?





ZALOŽNIK:

FONDAZIONE
DON GIOVANNI ZANANDREA
ONLUS



**Sofinancira
Evropska unija**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.