



PRIMAE

# Χρήση του πλαισίου του φάσματος ένταξης & του εργαλείου προσαρμογής S.T.E.P. σε άλλα περιβάλλοντα

## Επίπεδο 4



Συγχρηματοδοτείται  
από το πρόγραμμα  
Erasmus+ της  
Ευρωπαϊκής Ένωσης

# Π ρ ι χ ό μ ν

Ε τ α ί ρ ο ι τ ο υ έ ρ γ ο υ .....	3
Areadne Δια Βίου Μάθηση.....	3
Futuro Digitale .....	3
Πανεπιστήμιο Κύπρου.....	4
Euro-Net.....	4
Ikkaido Ltd.....	5
Ινστιτούτο Μελετών για την Κοινωνική Ένταξη, τη Διαφορετικότητα και τη Δέσμευση (INSIDE EU) .....	6
Aux Couleurs du DEBA .....	6
Χρήση του πλαισίου του φάσματος ένταξης & του εργαλείου προσαρμογής S.T.E.P. σε άλλα περιβάλλοντα.....	7
Υ π α ί θ ρ ι α δ ρ α σ τ η ρ ι ό τ η τ α.....	8
Ανοίξτε το.....	9
Τροποποιημένο.....	9
Παράλληλη.....	9
Ξεχωριστό/εναλλακτικό.....	10
Προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα/αθλητισμός αναπηρίας .....	10
Δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους .....	13
Ανοίξτε το.....	13
Τροποποιημένο.....	13
Παράλληλη.....	13
Ξεχωριστό/εναλλακτικό.....	13
ΑΡΑ/Αθλητισμός αναπηρίας.....	14
Ε π ι κ ο ι ν ω ν ι ά .....	16
Ηλεκτρονικά μηνύματα και μηνύματα κειμένου (SMS).....	16
Ε φ α ρ μ ο γ ή τ ο υ ε ρ γ α λ ε ί ο υ π ρ ο σ α ρ μ ο γ ή ς S.T.E.P. σ τ ο χ ώ ρ ο ε ρ γ α σ ί α ς.....	18
Ε π ι κ ο ι ν ω ν ή σ τ ε μ α ζ ί μ α ς: .....	22
Ν ο μ ι κ ή α π ο π ο ι ή σ η ε υ θ υ ν ώ ν.....	23

# Έργοι

## Areadne Δι Βίου Μάθη η



Το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Areadne είναι διαπιστευμένο Κέντρο Δια Βίου Μάθησης που προσφέρει διαδικτυακά και δια ζώσης μαθήματα κατάρτισης εκπαιδευτικών επιπέδου 5 και 7 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Επαγγελματικών Προσόντων στην Ευρώπη και πέραν αυτής. Το Areadne προσφέρει επίσης μαθήματα γενικής εκπαίδευσης σε ΤΠΕ, γλώσσες, υπηρεσίες φιλοξενίας, ομορφιά και χειροτεχνία. Η Areadne απασχολεί δέκα συμβούλους μάθησης, οι οποίοι κατέχουν ανώτερους μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών και πάνω από δέκα χρόνια εμπειρίας, εκπαιδεύοντας περίπου 100 εκπαιδευτικούς και 400 άλλους εκπαιδευόμενους από την Ελλάδα ετησίως. Η Areadne συνεργάζεται με σχολεία, πανεπιστήμια, εθνικές και διεθνείς εταιρείες και οργανισμούς κατάρτισης, μη κυβερνητικές οργανώσεις, εμπορικά επιμελητήρια, οργανώσεις εργοδοτών και εργαζομένων, τοπικές, εθνικές και διεθνείς εταιρείες, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας μετασχηματιστικές μαθησιακές παρεμβάσεις. Η Areadne ηγείται σήμερα μιας σύμπραξης KA2 Innovation για τους πρόσφυγες και την τέχνη.

## Futuro Digitale



**FuturoDigitale**  
Non-profit Association

Το Futuro Digitale είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2013 με βάση τα ιδανικά του σχεδίου Policoro της Ιταλικής Διάσκεψης Επισκόπων. Το Futuro Digitale εργάζεται για την ενίσχυση των δεξιοτήτων των νέων μέσω έργων ΤΠΕ και συμμετοχής των νέων σε μικρές πόλεις. Η αποστολή τους υποστηρίζεται από ενθουσιώδεις εθελοντές και τοπικές κοινοτικές ομάδες νέων. Το Futuro Digitale πιστεύει ότι με συνέπεια και επαγγελματισμό μπορείς πραγματικά να δημιουργήσεις ευκαιρίες ανάπτυξης για τους νέους. Η Futuro Digitale συνεργάζεται με ιδρύματα, σχολεία και άλλες κοινωνικές οργανώσεις. Είναι διαπιστευμένο ως γραφείο απασχόλησης, κέντρο πληροφορικής και κέντρο διδασκαλίας της Ιταλικής γλώσσας. Το Futuro Digitale διαθέτει ποικίλη τεχνογνωσία που εκφράζεται σε επιχειρηματικά σχέδια, σχέδια κινητικότητας Erasmus και κοινωνική έρευνα.

Π ν ι ήμιο Κύ ρου

# SE@T<sub>κατ</sub>

Το Εργαστήριο Τεχνολογίας Λογισμικού και Τεχνολογιών Διαδικτύου (SEIT) επικεντρώνει τις ερευνητικές του δραστηριότητες στο Cloud Computing, στις αρχιτεκτονικές προσανατολισμένες στις υπηρεσίες, στις πλατφόρμες ενδιάμεσου λογισμικού Context-Aware και στην έξυπνη και κινητή πληροφορική. Το Εργαστήριο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δημιουργικών και βελτιωμένων μαθησιακών περιβαλλόντων με χρήση ΤΠΕ, πλατφορμών και εργαλείων για την εφαρμογή υπηρεσιών παρακολούθησης και υποστήριξης της υγείας, έξυπνων και εξατομικευμένων υπηρεσιών για ηλικιωμένους και υποστηρικτικών τεχνολογιών για άτομα με αναπηρίες. Το εργαστήριο επιδιώκει επίσης δραστηριότητες που σχετίζονται με την Τεχνολογικά Ενισχυμένη Μάθηση, το Ηλεκτρονικό Επιχειρείν, την Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση και την ανάπτυξη περιβαλλόντων για την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων, την ενεργό γήρανση και την ανεξάρτητη διαβίωση. Το SEIT συμμετείχε ενεργά σε 30 χρηματοδοτούμενα από την ΕΕ έργα και προσέλκυσε χρηματοδότηση άνω των 5 εκατ. ευρώ. Το Εργαστήριο απασχολεί σήμερα 10 άτομα προσωπικό, συμπεριλαμβανομένων 4 μεταδιδακτορικών επιστημόνων και 4 διδακτορικών ερευνητών, και έχει πρόσβαση σε εκτεταμένες εγκαταστάσεις υλικού και λογισμικού.

## Euro-Net



Το EURO-NET είναι μια μη κερδοσκοπική ένωση που είναι μέλος ή συνδεδεμένο μέλος 57 διεθνών δικτύων. Έχει υλοποιήσει περισσότερα από 340 ευρωπαϊκά έργα. Το EURO-NET επιλέχθηκε δύο φορές από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στις Πανευρωπαϊκές Ομάδες Εργασίας για τις αρμοδιότητές του και δημοσιεύτηκε 3 φορές για τις βέλτιστες πρακτικές του στον τομέα των μέσων ενημέρωσης και της επικοινωνίας.

## Ikkaido Ltd



Η Ikkaido είναι ΜΚΟ με ειδικό συμβουλευτικό καθεστώς στα Ηνωμένα Έθνη, εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση, έχει υπογράψει τη Διακήρυξη της Μασσαλίας και είναι μέλος της UN Women. Η Ikkaido συμμετέχει στην ομάδα εργασίας για την ποικιλομορφία και την ενσωμάτωση του Οικουμενικού Συμφώνου των Ηνωμένων Εθνών για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Η Ikkaido χρησιμοποιεί μια προσέγγιση συστημικής σκέψης για να διαταράξει τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη μη συμμετοχή και να δημιουργήσει καινοτόμες βιοψυχοκοινωνικές μεθοδολογίες χωρίς αποκλεισμούς για τη συναισθηματική, σωματική, συμπεριφορική και γνωστική ανάπτυξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες. Το Ikkaido προωθεί την ένταξη στις πολεμικές τέχνες ως "Ο Δρόμος" - ένα ταξίδι αυτογνωσίας.

## Ινστιτούτο Μελετών για την Κοινωνική Ένταξη, η Διοργάνωση και η Δέμηση (INSIDE EU)



Το INSIDE EU ιδρύθηκε στην Ιρλανδία από τον Dirk van der Merwe, έναν παραπληγικό χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου, με σκοπό την παροχή ενδυναμωτικής σωματικής δραστηριότητας, εκπαίδευσης και απασχόλησης σε άτομα με λιγότερες ευκαιρίες, ιδίως σε άτομα με αναπηρία. Το Ινστιτούτο παρέχει εμπειρογνωμοσύνη στην ενδυνάμωση και την ένταξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες, ιδίως ατόμων με αναπηρία, και παρέχει κατάρτιση σε εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, προπονητές, βοηθούς διδασκαλίας και εκπαιδευτικούς σε όλο το νησί της Ιρλανδίας και την Ευρώπη. Το INSIDE EU έχει μεγάλη εμπειρία στην ανάπτυξη εργαλείων ένταξης και προσαρμοσμένων και μεταβιβάσιμων γαμιφίων χωρίς αποκλεισμούς που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες και για την εμπλοκή ατόμων με οποιαδήποτε ικανότητα ή αναπηρία, ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν μαζί στην ίδια δραστηριότητα.

## Aux Couleurs du DEBA



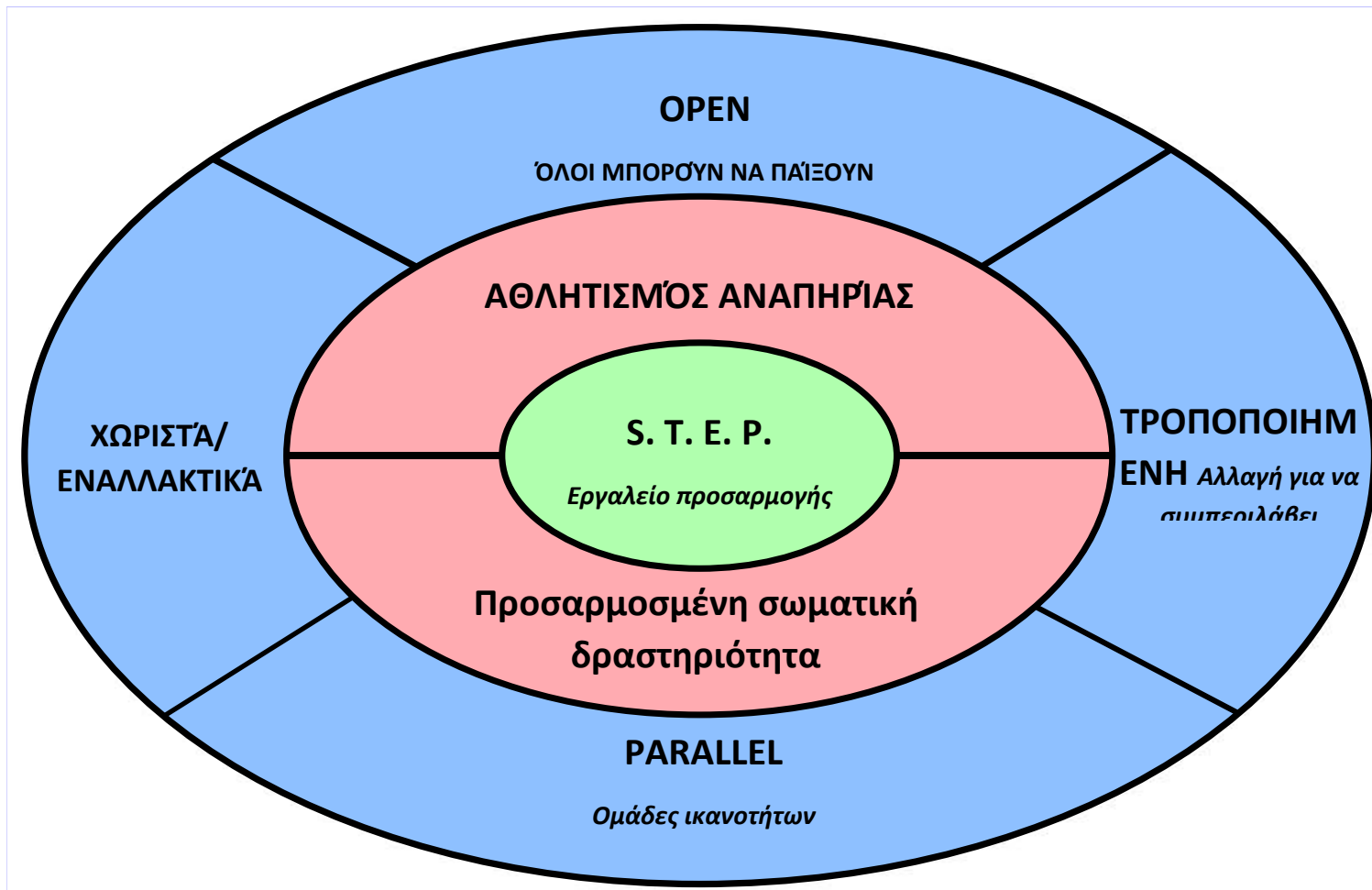
Η Aux Couleurs du DEBA είναι μια ένωση με 15ετή πείρα σε ευρωπαϊκά προγράμματα, μη τυπική εκπαίδευση, διαπολιτισμικό διάλογο, ενεργό συμμετοχή των πολιτών και νέους με λιγότερες ευκαιρίες (NEETs), που εργάζεται στους τομείς της νεολαίας, της κατάρτισης και της εκπαίδευσης, της απασχόλησης και της κοινωνικής επιχειρηματικότητας και της ευρωπαϊκής κινητικότητας.

## Χρήση του λήγου σου άμους ένξης & ου ργ λ ίου ρο ρμογής **S.T.E.P.** άλλ ριβάλλον

Σε προηγούμενες ενότητες εξετάσαμε πώς το πλαίσιο του φάσματος ένταξης και το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.** μπορούν να εφαρμοστούν για την υποστήριξη της φυσικής δραστηριότητας και του αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς. Αυτή η ενότητα διερευνά τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς σε άλλα περιβάλλοντα.

# Υ ίθρι ρ ηριό η

Το μοντέλο του φάσματος ένταξης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διασφαλιστεί ότι η οργανωμένη ή ατομική δραστηριότητα σε υπαίθριο περιβάλλον επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα - **την παρακολούθηση μονοπατιών** ή την **περιπλάνηση** (περπάτημα στην ύπαιθρο) για να το καταδείξουμε αυτό.





## Ανοίξι ο

Μπορεί να επιλεγεί ένας χώρος που απαιτεί λίγες ή καθόλου τροποποιήσεις. Για παράδειγμα, ένα επίπεδο, αστικό πάρκο με ομαλά μονοπάτια που δεν παρουσιάζουν προβλήματα για άτομα που χρησιμοποιούν εξοπλισμό κινητικότητας, όπως αναπηρικές καρέκλες, βαδιστικά αμαξίδια, ηλεκτροκίνητα σκούτερ (ατομικά ηλεκτρικά οχήματα).

Οι χώροι ανάπαυσης κατά μήκος της διαδρομής, ίσως με παγκάκια, επιτρέπουν τη δημιουργία σημείων στάσης όπου οι άνθρωποι μπορούν να ξεκουραστούν για λίγο, να απολαύσουν τη θέα και να συζητήσουν μεταξύ τους.

## Τρο ο οημένο

Σε αυτή την προσέγγιση, οι προσαρμογές μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές στο χώρο διεξαγωγής, στον χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό και στην ανάγκη για πρόσθετο προσωπικό.

*Οι προσαρμογές των χώρων* μπορεί να περιλαμβάνουν προσωρινή σήμανση γύρω από την προτεινόμενη διαδρομή, ώστε να διασφαλιστεί ότι τα άτομα μπορούν να συμμετέχουν ανεξάρτητα. Για παράδειγμα, έντονα χρωματιστοί δίσκοι τοποθετημένοι σε μικρούς πασσάλους στο έδαφος ως οδηγός για άτομα με μειωμένη όραση. (Αυτοί αφαιρούνται μετά την εκδήλωση).

Όσον αφορά τον *εξοπλισμό*, ορισμένα άτομα μπορεί να είναι σε θέση να περπατήσουν στα επίπεδα τμήματα της διαδρομής, αλλά χρειάζονται τη βοήθεια αναπηρικού αμαξιδίου ή την υποστήριξη ενός βοηθού για να υπερπηδήσουν τις κλίσεις.

Όταν ο χώρος είναι μεγάλος και δεν περιβάλλεται από ένα διακριτό όριο (φράχτη ή κάγκελα) και οι διαδρομές δεν είναι σαφώς καθορισμένες, τα άτομα μπορεί να προτιμούν να *συνοδεύονται* από κάποιον με τον οποίο μπορούν να περιηγηθούν στην προτεινόμενη διαδρομή.

## Π ράλληλη

Για να καλυφθούν οι ανάγκες ατόμων με διαφορετικές ικανότητες, μπορεί να υπάρχουν δύο ή περισσότερες εναλλακτικές διαδρομές.

Για παράδειγμα, μια επιλογή που χρησιμοποιεί τα διαθέσιμα μονοπάτια και αποφεύγει τις απότομες κλίσεις και μπορεί να είναι κατάλληλη για άτομα που χρησιμοποιούν βοηθήματα κινητικότητας ή των οποίων η ανοχή στην άσκηση είναι μειωμένη.

Ταυτόχρονα, μια εναλλακτική διαδρομή, που κινείται προς την ίδια γενική κατεύθυνση, μπορεί να περιλαμβάνει εκτός δρόμου, απαιτητικές επιφάνειες, αναβάσεις και φυσικά εμπόδια.

Οι διαδρομές αυτές θα πρέπει να είναι παράλληλες και κατά διαστήματα να συμπίπτουν, φέρνοντας τις ομάδες κοντά για σύντομες αλληλεπιδράσεις, ίσως σε ένα ενδιαφέρον σημείο. Ιδανικά και οι δύο ομάδες θα πρέπει να ολοκληρώνουν τη διαδρομή μέσα σε λίγα λεπτά η μία από την άλλη.

## Ξ χωρι ό/ ν λ λ κ ικό

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι προς όφελος ενός ατόμου να βιώσει μια περιπλάνηση σε μια άλλη χώρα μακριά από μια μεγαλύτερη ομάδα. Αυτό θα μπορούσε να γίνει για να προσανατολιστεί σε μια προτεινόμενη διαδρομή πριν συμμετάσχει μαζί με άλλους. Ή μπορεί να χρειάζονται κάποια καθοδήγηση και υποστήριξη, ίσως για να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση σχετικά με την παρουσία τους σε μια άγνωστη κατάσταση.

Μόλις καθιερωθεί αυτό και νιώσουν άνετα σε αυτό το νέο περιβάλλον, μπορούν να ενταχθούν σε αυτό με άλλους ανθρώπους όταν νιώσουν έτοιμοι.

## Προ ρμο μένη ωμ ική ρ ηριό η / θλη ι μός ν ηρί ς

Όταν χρησιμοποιείται το πλαίσιο του φάσματος ένταξης, αυτό αναφέρεται συχνά ως "αντίστροφη ενσωμάτωση".

Εδώ δίνεται σε όλους η ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια προσαρμοσμένη εκδοχή μιας δραστηριότητας. Αυτό καθιερώνει τη δραστηριότητα ως κάτι που είναι ανοιχτό σε όλους και όχι μόνο για συγκεκριμένα άτομα.

Για παράδειγμα, το TrailO αναπτύχθηκε ως εναλλακτική λύση σε άλλες μορφές προσανατολισμού. Το TrailO παρέχει μια εμπειρία προσανατολισμού με ίσους όρους για άτομα όλων των επιπέδων φυσικής ικανότητας, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με σωματική αναπηρία.

Με απλά λόγια, αντί να αναζητάτε "σημεία ελέγχου" (σημεία πορείας στο μονοπάτι προσανατολισμού) με βάση τη θέση τους σε έναν χάρτη, στο TrailO ένας αριθμός σημείων ελέγχου είναι ορατός σε διάφορα σημεία γύρω από τη διαδρομή. Ο συμμετέχων πρέπει να υποδείξει στο δικό του χάρτη ποιο από αυτά τα σημεία ελέγχου αντιστοιχεί σε εκείνο που υποδεικνύεται στον ατομικό του χάρτη.

Αυτό μπορεί να προσφέρει ένα διαφορετικό είδος σωματικής και πνευματικής πρόκλησης για άτομα όλων των ικανοτήτων.

**Άσκηση: Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς σε εξωτερικούς χώρους;**

Σκεφτείτε να πάτε ένα άτομο ή μια μικρή ή μεγάλη ομάδα σε έναν υπαίθριο χώρο. Χρησιμοποιώντας το Φάσμα Ένταξης, πώς μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι δραστηριότητες είναι όσο το δυνατόν πιο περιεκτικές και δίνουν σε όλους την ευκαιρία να συμμετέχουν;

<b>Ανοίξτε το</b>	"Ανοιχτό" σημαίνει ότι όλοι κάνουν τα ίδια πράγματα με ελάχιστη ή καθόλου προσαρμογή ή τροποποίηση. Τι είδους δραστηριότητες μπορείτε να ενσωματώσετε σε αυτή την επίσκεψη για να μεγιστοποιήσετε αυτή την προσέγγιση; Για παράδειγμα, τι είδους ανοιχτές δραστηριότητες, με τη συμμετοχή όλων μαζί, θα μπορούσατε να κάνετε στην αρχή και στο τέλος της επίσκεψης;
<b>Τροποποιημένο</b>	Σε αυτή την προσέγγιση, όλοι εξακολουθούν να κάνουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά μπορεί να χρειαστεί να κάνετε προσαρμογές για συγκεκριμένα άτομα ή για ολόκληρη την ομάδα, προκειμένου να υποστηρίξετε την ένταξη όλων. Σκεπτόμενοι λοιπόν το δικό σας παράδειγμα, τι είδους τροποποιήσεις πιστεύετε ότι μπορεί να χρειαστεί να κάνετε;
<b>Παράλληλη</b>	Εδώ όλη η ομάδα χωρίζεται σε δύο ή περισσότερες μικρότερες ομάδες ανάλογα με την ικανότητά της. Φανταστείτε τη δική σας προγραμματισμένη επίσκεψη και σκεφτείτε πότε μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιηθεί αυτή η στρατηγική. Για παράδειγμα, όταν υπάρχει ποικιλία εδάφους στον υπαίθριο χώρο που έχετε επιλέξει να επισκεφθείτε.
<b>Ξεχωριστό/εναλλακτικό</b>	Μπορείτε να προβλέψετε μια κατάσταση όπου μπορεί να χρειαστεί να υποστηρίξετε ένα άτομο μακριά από όλη την ομάδα - ή να επισκεφθείτε τον χώρο σε μια ξεχωριστή περίπτωση;
<b>ΑΡΑ/Αθλητισμός αναπηρίας</b>	Μπορεί να αποφασίσετε να συμπεριλάβετε μια προσαρμοσμένη δραστηριότητα για όλη την ομάδα. Το παράδειγμα του TrailO δίνεται παραπάνω. Ποια άλλα προσαρμοσμένα

	παιχνίδια ή δραστηριότητες θα μπορούσατε να παίξετε με όλους;
--	---

## Δρ ηριό η ω ρικούς χώρους

Αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν άτομα ή ομάδες συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα σε κλειστό χώρο - σπíti, εγκατάσταση αθλητισμού και αναψυχής (εμπορική ή δημόσια), λέσχη ή χώρο πολλαπλών χρήσεων. Για αυτό το παράδειγμα, ας φανταστούμε ένα εβδομαδιαίο ή δεκαπενθήμερο περιβάλλον **λέσχης πολεμικών τεχνών**.

## Ανοιξ ο

Όπως είδαμε σε προηγούμενα "ανοιχτά" παραδείγματα, πρόκειται για δραστηριότητες ή στοιχεία ενός αθλήματος ή μιας δραστηριότητας που είναι φυσικά χωρίς αποκλεισμούς και επιτρέπουν στους ανθρώπους να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο. Έτσι, για παράδειγμα, σε ορισμένους κλάδους πολεμικών τεχνών το "kata" ή η φόρμα χρησιμοποιείται για να επιτρέψει στα άτομα να εκτελέσουν ένα διαδοχικό μοτίβο κινήσεων που είναι αναπόσπαστο μέρος του συγκεκριμένου συστήματος.

## Τρο ο οημένο

Σε ένα περιβάλλον αθλητικού συλλόγου χωρίς αποκλεισμούς, οι άνθρωποι θα έχουν διαφορετικές λειτουργικές ικανότητες. Για να μεγιστοποιήσουν πλήρως τις ικανότητές τους, μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσουν τις κινήσεις ώστε να μπορούν να συμμετέχουν άτομα με διαφορετικές ικανότητες. Αυτό σημαίνει αποδοχή, και μάλιστα καλωσόρισμα, αυτών των διαφορών. Τα άτομα δεν μπορούν να αλλάξουν, αλλά ο προπονητής ή ο δάσκαλος μπορεί εύκολα να αλλάξει τη δραστηριότητα. Στο παράδειγμα του kata, αυτό μπορεί να τροποποιηθεί με εναλλακτικές κινήσεις.

## Π ράλληλη

Οι ομάδες ικανοτήτων μπορούν να δημιουργηθούν με βάση ένα απλό μοντέλο "αρχάριοι, μέσοι και προχωρημένοι".

Ωστόσο, η παράλληλη προσέγγιση είναι πιο διαφοροποιημένη από αυτό. Για παράδειγμα, δύο ή περισσότερες ομάδες μπορούν να ακολουθήσουν ένα παρόμοιο θέμα, αλλά με διαφορές στην πολυπλοκότητα. Μια ακολουθία κινήσεων μπορεί να είναι απλοποιημένη σε ένα βασικό επίπεδο, ενώ άλλες ομάδες μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ευρύτερο φάσμα δεξιοτήτων ή μια πιο σύνθετη σειρά κινήσεων.

## Ξ χωρι ό/ ν λλ κ ικό

Σε αυτή την περίπτωση, ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται ατομική υποστήριξη για να έχουν το χρόνο και το χώρο να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους χωρίς την πίεση να προσπαθούν να "συμβαδίσουν" με την υπόλοιπη ομάδα.

Είναι σημαντικό, ωστόσο, η λύση αυτή να μην χρησιμοποιείται συνεχώς. Μόνο όταν απαιτείται και με την πρόθεση ότι το άτομο θα επανενταχθεί στην κύρια ομάδα το συντομότερο δυνατό - όταν οι δεξιότητές του ή/και η αυτοπεποίθησή του έχουν βελτιωθεί.

## **ΑΡΑ/Αθλητισμός νηρίς**

Μπορεί να είναι μια ενδιαφέρουσα πρόκληση για όλους στην ομάδα να δοκιμάσουν μια προσαρμοσμένη μορφή δραστηριότητας. Για παράδειγμα, το τζούντο για παίκτες με προβλήματα όρασης αποτελεί μέρος του παραολυμπιακού προγράμματος. Οι τζουντόκα με προβλήματα όρασης κερδίζουν πόντους με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, αλλά ξεκινούν κάθε αγώνα ή ξαναρχίζουν ήδη σε επαφή.

Οι παίκτες με όραση μπορεί να απολαύσουν την πρόκληση να παίζουν με κανόνες για άτομα με μειωμένη όραση και να φορούν ακόμα και γυαλιά. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να "αισθανθούν" τις αλλαγές στην κίνηση και το βάρος των αντιπάλων τους.

<b>Άσκηση: Πώς μπορείτε να συμπεριλάβετε θετικά όλα τα στοιχεία του φάσματος ένταξης σε μια αθλητική συνεδρία;</b> Σχεδιάστε μια συνεδρία βασισμένη σε οποιοδήποτε άθλημα ή δραστηριότητα για μια ομάδα ατόμων μικτής ικανότητας.	
<b>Ανοίξτε το</b>	Ποια μέρη της προγραμματισμένης συνεδρίας σας μπορούν να είναι ανοιχτά σε όλους και να επιτρέψουν σε όλους να συμμετάσχουν μαζί με τον δικό τους τρόπο; (Έχουμε εξετάσει πολλά παραδείγματα κατά τη διάρκεια των πρόσφατων ενοτήτων).
<b>Τροποποιημένο</b>	Στο άθλημα ή τη δραστηριότητα που επιλέξατε, εφαρμόστε <b>δύο</b> τροποποιήσεις. 'Ένα για ένα συγκεκριμένο άτομο. 'Ένα άλλο για όλη την ομάδα.
<b>Παράλληλη</b>	Πώς θα μπορούσαν να λειτουργήσουν οι ομάδες ικανοτήτων στη δραστηριότητα που επιλέξατε; Για παράδειγμα, μπορείτε να αναπτύξετε δύο ή περισσότερες εκδοχές που να επιτρέπουν σε άτομα με διαφορετικές ικανότητες να συμμετέχουν στο επίπεδο που αντιστοιχεί στις λειτουργικές τους ικανότητες;
<b>Ξεχωριστό/εναλλακτικό</b>	Σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο άτομο και αναπτύξτε ένα σύντομο πρόγραμμα που θα

	επιτρέψει στο άτομο αυτό να εξασκήσει τις δεξιότητες ανεξάρτητα.
<b>ΑΡΑ/Αθλητισμός αναπηρίας</b>	Ερευνήστε μια προσαρμοσμένη ή αναπηρική αθλητική εκδοχή του αθλήματος/της δραστηριότητας που έχετε επιλέξει. (Ελέγξτε το παραολυμπιακό πρόγραμμα, για παράδειγμα <a href="#">Παραολυμπιακά αθλήματα - Κατάλογος παρα-αθλημάτων και εκδηλώσεων   Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή</a> ).

# Ε ικοινωνί

## Ηλ κ ρονικά μηνύμ κ ι μηνύμ κ ιμένου (SMS)

Οι περισσότεροι από εμάς επικοινωνούμε χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή μηνύματα κειμένου (SMS) στα κινητά μας τηλέφωνα.

Εφόσον ΕΜΕΙΣ μπορούμε να δούμε και να καταλάβουμε τι γράφουμε, τότε σπάνια σκεφτόμαστε πώς μπορεί να φαίνεται στον παραλήπτη.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.** για να επισημάνουμε μερικές απλές προσαρμογές που θα κάνουν όλη την επικοινωνία μας ευκολότερη για τον παραλήπτη.

<b>S. T. E. P. συστατικό</b>	<b>Προσαρμογή</b>
<b>S. p. a. c. e.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Στην ηλεκτρονική επικοινωνία δεν εξοικονομούμε χώρο, ούτε χαρτί, χρησιμοποιώντας μικρά μεγέθη γραμματοσειράς- χρησιμοποιήστε μεγάλες γραμματοσειρές στα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου - 12pt το απόλυτο ελάχιστο - 14pt και άνω πολύ καλύτερα.</li></ul>
<b>T. a. s. k.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρησιμοποιήστε κανονικά κεφαλαία και πεζά γράμματα στα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και στα κείμενα- μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι τα ΚΕΦΑΛΑΙΑ γράμματα είναι πιο δύσκολο να διαβαστούν.</li><li>• Οι απλές γραμματοσειρές - όπως η Verdana ή η Arial - είναι πιο σαφείς από τις γραμματοσειρές με "οροσειρά" (όπως οι Times New Roman, Goudy Old Style ή Mongolian Baiti! ).</li></ul>
<b>E. q. u. i. p. m. e. n. t.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Υπάρχουν εργαλεία και πόροι που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την επικοινωνία σας. Για παράδειγμα:<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://www.easy-read-online.co.uk">www.easy-read-online.co.uk</a> μεταφράζει έγγραφα σε μορφή Easy Read</li><li>- <a href="https://hemingwayapp.com/">https://hemingwayapp.com/</a> προτείνει συντομότερες προτάσεις και απλούστερες αντικαταστάσεις λέξεων</li></ul></li></ul>



<p><b>p. e. o. p. l. e.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν προτιμούν ή δεν μπορούν όλοι να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκεφτείτε τρόπους για να ενημερώνετε τους ανθρώπους με άλλους τρόπους. (Σε δύο πρόσφατες έρευνες, στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Αυστραλία), τα άτομα με αναπηρία έπαιρναν τις περισσότερες πληροφορίες για εκδηλώσεις και δραστηριότητες από στόμα σε στόμα!).</li> </ul>
<p><b>Άσκηση: Γράψτε ένα email ή μια επιστολή</b>          Στον παρακάτω χώρο, γράψτε ένα email ή μια επιστολή προς κάποιον (ίσως να έχετε ένα συγκεκριμένο άτομο στο μυαλό σας) και προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- σαφής, απλή γλώσσα</li> <li>- χρήσιμο μέγεθος και τύπος γραμματοσειράς (κειμένου)</li> <li>- μια ευανάγνωστη διάταξη.</li> </ul>	
<div style="border: 1px solid black; height: 300px; width: 100%;"></div>	

Τώρα - γιατί να μην το κάνετε **πάντα** με αυτόν τον τρόπο!

# Εργαλείο προσαρμογής του χώρου εργασίας

Πολλές τρέχουσες και πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν την άποψη ότι τα άτομα με αναπηρία υποτιμώνται και αξιοποιούνται ανεπαρκώς στο εργασιακό περιβάλλον.

Το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.** μπορεί να εφαρμοστεί και στον εργασιακό χώρο. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα.

<b>S. T. E. P.</b> <b>στοιχείο</b>	<b>Παράδειγμα που σχετίζεται με την εργασία</b>
<b>S. p. a. c. e.</b>	<p><b>Το S.p.a.c.e.</b> μπορεί να ερμηνευθεί με διάφορους τρόπους.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Με λειτουργικό και πρακτικό τρόπο - προσαρμογή του χώρου εργασίας ώστε να μπορεί να μετακινείται ένα άτομο που έχει κινητική αναπηρία και χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο, περπατητήριο ή ορθοστάτη ή μπαστούνια ή πατερίτσες - και να παρέχεται ελεύθερη ροή κίνησης για όλους,</li><li>• Ένας χώρος εργασίας για κάθε άτομο που του επιτρέπει να μεγιστοποιήσει τις ικανότητές του- για παράδειγμα:<ul style="list-style-type: none"><li>- ορισμένοι άνθρωποι λειτουργούν καλύτερα με λιγότερη ακαταστασία γύρω από το χώρο εργασίας τους - μόνο ό,τι χρειάζονται για την εκάστοτε εργασία,</li><li>- μείωση του θορύβου - άλλοι θα προτιμήσουν ένα ήσυχο περιβάλλον που θα τους επιτρέψει να συγκεντρωθούν και να αποφύγουν την άσκοπη απόσπαση της προσοχής τους- αυτό μπορεί να σημαίνει ακόμη και λιγότερες κοινωνικές συζητήσεις,</li></ul></li><li>• "<b>Σ. π. α. κ. ε.</b>" για την απορρόφηση και αφομοίωση πληροφοριών και οδηγιών- μόλις εσωτερικευτούν, οι άνθρωποι θα εργαστούν αποτελεσματικά, αλλά η βιασύνη στον αρχικό προσανατολισμό μπορεί να αποβεί αντιπαραγωγική.</li></ul>
<b>T. a. s. k.</b>	<p>Αυτό ισχύει για το τι πραγματικά <i>κάνει</i> το άτομο- ο ρόλος, τα καθήκοντα και οι λειτουργίες της εργασίας του.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Όταν μια εργασία αποτελείται από μια σειρά επιμέρους στοιχείων ως μέρος μιας ακολουθίας, αυτά μπορούν αρχικά να αναλυθούν σε μικρότερα</li></ul>

	<p>συστατικά μέρη, ώστε να καταστεί δυνατή η απορρόφηση και κατανόηση κάθε ξεχωριστής απαιτούμενης δεξιότητας. Μόλις επιτευχθεί αυτό, τότε τα στοιχεία μπορούν να συνδυαστούν σε μια αποτελεσματική ακολουθία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να γνωρίζουν τους τρόπους με τους οποίους τα καθήκοντά τους συμβάλλουν σε ευρύτερους στόχους. Ορισμένες σχετικά απλές εργασίες μπορεί να είναι εύκολο να τις μάθουν και να τις επαναλάβουν. Ωστόσο, εάν δεν δημιουργηθεί η σύνδεσή τους με την "ευρύτερη εικόνα", τότε τα καθήκοντα αυτά μπορεί να μην έχουν νόημα.</li> <li>• Αξιοποιείτε πάντα την ευκαιρία να δώσετε τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να εξηγήσουν τον τρόπο που προτιμούν να κάνουν τα πράγματα. Μπορεί να είναι πράγματι πιο αποτελεσματικός!</li> <li>• Οι εργαζόμενοι με αναπηρία είναι επίσης πηγές πληροφοριών και θα πρέπει να τους επιτρέπεται να μοιράζονται τις γνώσεις τους με άλλους, για παράδειγμα, κατά την εκπαίδευση νέων μελών του προσωπικού.</li> </ul>
<p><b>E. q. u. i. p. m. e. n. t.</b></p>	<p>Διατίθενται πολυάριθμες προσαρμογές εξοπλισμού για να μπορούν τα άτομα με αναπηρία να είναι αποτελεσματικά και άνετα στο εργασιακό περιβάλλον. Για παράδειγμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα ορθοστάσια επιτρέπουν στα άτομα με κινητικές δυσκολίες να εργάζονται άνετα για παρατεταμένες περιόδους σε ένα γραφείο ή σταθμό εργασίας - και μειώνουν τις αρνητικές επιπτώσεις των παρατεταμένων περιόδων καθιστικής εργασίας,</li> <li>• λογισμικό υπολογιστή για την υποβοήθηση της ένταξης ατόμων με προβλήματα όρασης,</li> <li>• πολυάριθμες προσαρμογές εργαλείων για την εκτέλεση φυσικών εργασιών που σχετίζονται με τις κατασκευές, την κηπουρική και την κατασκευή.</li> </ul>
<p><b>P. e. o. p. l. e.</b></p>	<p>Αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους το άτομο με αναπηρία αλληλεπιδρά με τους άλλους στον εργασιακό χώρο ως μέλος μιας ομάδας ή ομάδας εργασίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα σύστημα "φίλων" ή συνεργατών μπορεί να βοηθήσει στην αρχική εισαγωγή στο χώρο εργασίας - αλλά μπορεί επίσης να παρέχει αμοιβαία επωφελή υποστήριξη στο μέλλον. Είναι</li> </ul>

	<p>σημαντικό ένας έμπειρος συνεργάτης να παρέχει υποστήριξη μόνο όπου είναι απαραίτητο.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η επικοινωνία μπορεί να χρειαστεί να τροποποιηθεί- για παράδειγμα: <ul style="list-style-type: none"> <li>- αποφυγή της χρήσης εσωτερικής γλώσσας, ακρωνυμίων που σχετίζονται με την εργασία και αργκό που συνδέεται με συγκεκριμένες εργασίες, έως ότου ο εργαζόμενος με αναπηρία εξοικειωθεί και νιώσει άνετα με τους όρους αυτούς,</li> <li>- περιγράφοντας ένα στοιχείο μιας εργασίας κάθε φορά και όχι παρέχοντας μακροσκελείς, περίπλοκες εξηγήσεις,</li> <li>- κατανόηση ότι οι συζητήσεις είναι αμφίδρομες και ότι είναι σημαντικό να ελέγχεται αν οι οδηγίες ή τα καθήκοντα έχουν γίνει κατανοητά προτού αφηθεί κάποιος στην τύχη του.</li> </ul> </li> <li>• Οι πληροφορίες που παρέχονται στο εργατικό δυναμικό, για παράδειγμα οι γενικές ανακοινώσεις, θα πρέπει να παρέχονται σε μορφές που επιτρέπουν σε κάθε μέλος του προσωπικού να έχει πρόσβαση και να γνωρίζει τι συμβαίνει.</li> </ul>
--	--

**Άσκηση: Ε.Τ.Ε.Π. στο χώρο εργασίας ΣΑΣ.**

Σκεφτείτε το δικό σας χώρο εργασίας. (Εάν εργάζεστε από το σπίτι ή δεν εργάζεστε, τότε θυμηθείτε κάποιο μέρος που έχετε εργαστεί στο παρελθόν ή έχετε επισκεφθεί).

Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.**, όπως φαίνεται στα παραπάνω παραδείγματα, άμεσα στον δικό σας χώρο εργασίας;

Σε κάθε στοιχείο του **Σ.Τ.Ε.Π.**, προσπαθήστε να δώσετε 2-3 παραδείγματα όπου οι συνθήκες ή οι πρακτικές στο χώρο εργασίας μπορούν να βελτιωθούν.

<b>S. p. a. c. e.</b>	
<b>T. a. s. k.</b>	
<b>E. q. u. i. p. m. e. n. t.</b>	

<i>P. e. o. p. l. e.</i>	

**S. T. E. P.** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσαρμογή και την τροποποίηση των εργασιακών πρακτικών που σχετίζονται με συγκεκριμένες θέσεις εργασίας. Ωστόσο, η υιοθέτηση μιας "νοοτροπίας ενσωμάτωσης" θα ωφελήσει όλους τους εργαζόμενους στον εργασιακό χώρο, για παράδειγμα, με την απλούστευση και τον εξορθολογισμό των καθηκόντων, των ρόλων και των αρμοδιοτήτων και τη δημιουργία περιβάλλοντος χωρίς ακαταστασία.

Χρησιμοποιήστε αυτά τα εργαλεία - το πλαίσιο του φάσματος ένταξης και το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.** - και τα πολλά παραδείγματα που έχουμε μοιραστεί για να βελτιώσετε τις δικές σας συνεδρίες και ρυθμίσεις και να παρέχετε καλύτερες ευκαιρίες για ΟΛΟΥΣ!

# Ε ικοινωνή μ ζί μ ς:

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [ceo@ikkaido.com](mailto:ceo@ikkaido.com)

Τηλέφωνο: +447446 503082

Twitter: [https://twitter.com/Ikkaido\\_MA](https://twitter.com/Ikkaido_MA)

Facebook: <https://www.facebook.com/IkkaidoEU/>

# Νομική ο οίη η υθυνών

Το έργο συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος ERASMUS+. Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Πνευματικά δικαιώματα Ikkaido Ltd C 2019



## PRIMAE

Χρηματοδοτείται από  
το πρόγραμμα  
Erasmus+ της  
Ευρωπαϊκής Ένωσης

