

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΡΑΣΕΩΝ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Ένα διαφορετικό μάθημα φυσικής αγωγής περίμενε τους μαθητές την Παρασκευή 3 Δεκεμβρίου 2022. Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας ατόμων με αναπηρία οργανώθηκαν στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μας βιωματικές δράσεις. Οι μαθητές συμμετείχαν σε αθλητικές και όχι μόνο δράσεις αισθανόμενοι τις συνθήκες που βιώνουν άτομα με αναπηρία. Σκοπός



ήταν η

ευαισθητοποίηση των μαθητών μας στην ισότιμη πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στην αθλητική εκπαίδευση.

Οι δράσεις ήταν καθιστό βόλεϊ, καθοδήγηση ατόμων με προβλήματα όρασης, μπότσια, μουσική εκτέλεση στο πιάνο ατόμων με προβλήματα όρασης.

Ακολουθούν οι εμπειρίες των μαθητών από το καθιστό βόλεϊ και την καθοδήγηση:

«Το καθιστό βόλεϊ ήταν δυσκολότερο λόγω του ότι δεν μπορούσα να χρησιμοποιήσω ολόκληρο το σώμα μου. Η καθοδήγηση ήταν δύσκολη δεν είχα καμία αίσθηση του χώρου, δεν ήμουν αυτόνομη»

«Ήταν δύσκολο το βόλεϊ επειδή δεν μπορούσαμε να κουνήσουμε τα πόδια μας. Ήταν δύσκολο να καθοδηγήσω ένα άτομο που δεν έβλεπε, ένιωθα λίγο περίεργα»

«Η εμπειρία μου ήταν καλή»

«Το καθιστό βόλεϊ ήταν πιο εύκολο από την καθοδήγηση αλλά ήταν πάλι αρκετά δύσκολο. Η καθοδήγηση ήταν μια αρκετά δύσκολη εμπειρία καθώς έπρεπε να ελέγχω και να προσανατολίζω κάθε βήμα του» ΙΑΣΟΝΑΣ ΣΑΡΙΔΗΣ



«Το βόλεϊ μου φάνηκε πιο εύκολο από το κανονικό και διαφορετικό. Στην καθοδήγηση ένιωθα αποπροσανατολισμένος και ήταν δύσκολη εμπειρία καθώς έπρεπε να κινούμαι με τις οδηγίες κάποιου άλλου» ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΡΑΔΑΣ



«Το καθιστό βόλεϊ είναι αρκετά δύσκολο διότι είναι ένα άθλημα που θέλει κίνηση. Και ήταν αρκετά δύσκολο. Στην καθοδήγηση ένιωθα ότι ήμουν υπεύθυνη για έναν άλλον άνθρωπο και χαρά που βοηθάω έναν άνθρωπο» ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΣΟΥΜΑΚΗ

«Στο καθιστό βόλεϊ ένιωθα ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα καθώς δεν μπορούσα να κουνηθώ κάτι που ήταν δύσκολο διότι το συγκεκριμένο άθλημα θέλει κίνηση. Στην καθοδήγηση ένιωθα άγχος και ότι δεν είχα τον έλεγχο αλλά δεν φοβήθηκα καθώς είχα ένα άτομο που εμπιστεύομαι να με αποτέλεσμα να βγάλουμε εις πέρας αυτό το challenge» ΣΟΦΙΑ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

«Στο καθιστό βόλεϊ ένιωσα πως ανήκα σε μια ομάδα ίση με εμένα όμως από την άλλη μπήκα εν μέρη στη θέση των ατόμων με κινητικές δυσκολίες. Στην καθοδήγηση είχα τον ρόλο του οδηγού και κατάλαβα πως είναι μεγάλη ευθύνη το να έχεις τα μάτια σου στο άτομο που έχεις δίπλα σου» ΦΑΙΗ ΜΗΤΡΟΓΛΟΥ



«Στο βόλεϊ η εμπειρία μου ήταν πιο ευχάριστη όμως εξίσου δύσκολη. Ένιωσα πως ήμουν σε μια ομάδα ισάξια με εμένα. Σήμερα μου δόθηκε η ευκαιρία να κάνω μια διαδρομή με κλειστά τα μάτια ώστε να έρθω στην θέση των ατόμων που δεν βλέπουν. Ήταν πολύ πιο δύσκολο απ' ό,τι όλοι φανταζόμαστε και σίγουρα ένιωσα ανασφάλεια» ΕΛΕΑΝΝΑ ΜΥΡΚΟΠΟΥΛΟΥ

«Πολύ περίεργα γιατί δεν μπορούσα να αλλάξω θέσεις»

«Ήταν δύσκολο γιατί δεν μπορούσες να κουνηθείς καθόλου αλλά και ενδιαφέρον»

«Στο βόλεϊ νίκησα εύκολα. Στο ζικζακ περίεργα η συμμαθήτριά μου δεν ήξερε που είναι το αριστερά»





«Σήμερα πήρα μέρος σε δραστηριότητες όπου κάνουν τα άτομα με αναπηρία. Μπορώ να σας πω πως ήταν πολύ διασκεδαστικό και ευχάριστο. Μου άρεσε πάρα πολύ. Κατάλαβα πως τα άτομα με αναπηρία μπορούν να κάνουν δραστηριότητες χωρίς προβλήματα και να διασκεδάζουν όσο και τα άτομα χωρίς αναπηρία μη σας πω και περισσότερο»

«Σήμερα κατάλαβα το πως μπορούν όλοι οι άνθρωποι να κάνουμε ίδια πράγματα. Μπορώ να πω ότι ήταν ωραία εμπειρία αλλά σκέφτομαι και την δυσκολία που υπάρχει» ΓΙΩΡΓΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ



«Η εμπειρία μου ήταν άσχημη. Ένωθα πολύ περίεργα περπατώντας ως τυφλή, και ενώ ο χώρος ήταν γνώριμος, όταν έκλεισα τα μάτια μου ήταν εντελώς ξένος. Απογοήτευση από την εμπειρία μου στο βόλεϊ, καθώς δεν μπορούσα να τρέξω ή να πηδήξω για να πιάσω την μπάλα» ΜΑΡΑ ΜΠΟΓΙΑΤΖΗ



«Η αίσθηση του να παίζεις καθιστός βόλεϊ για πρώτη φορά με έκανε να νιώσω εγκλωβισμένη και να μην έχω τον έλεγχο του σώματος μου. Ήταν κάτι δύσκολο και πρωτόγνωρο αλλά με εξάσκηση όχι κάτι απίθανο να μάθω να κάνω σωστά. Σε αντίθεση με το να περπατώ χωρίς να βλέπω η ίδια και να με καθοδηγεί κάποιος άλλος ήταν δύσκολο. Ένωθα εξαρτημένη από τον καθοδηγητή μου και το μόνο που ήθελα ήταν να βγάλω την μαντήλα για να δω και να περπατήσω μόνη μου»

«Η εμπειρία μου ήταν κακή. Είναι πολύ κακό να μην βλέπεις το φως, όλα να είναι σκοτάδι, μαύρα να μην ξέρεις που πας. Ενώ ήταν γνώριμος ο δρόμος ήταν πολύ δύσκολο να περπατήσω και να θυμηθώ που ήμουν. Συμπόνια στους ανθρώπους που πάσχουν από τύφλωση και γενικά τέτοιου είδους προβλήματα» **ΝΑΥΣΙΚΑ ΤΣΟΛΑΚΟΥ**



«Η εμπειρία που έζησα ήταν πολύ ενδιαφέρουσα μα και στενάχωρη. Αυτοί οι άνθρωποι δεν μπορούν να περπατήσουν, στο βόλεϊ που παίξαμε είδα πως κάνουν στα αθλήματα τα άτομα με ειδικές ανάγκες και εκεί στο ζικ ζακ είδα πως είναι να σου πιάνουν το χέρι επειδή εσύ δεν μπορείς να δεις, παρά μονάχα σκοτάδι γύρω σου, μα να ακούς κάποιες φωνές που να σου λένε: Στρίψε δεξιά, αριστερά, πάνε ευθεία, είναι πολύ δύσκολο. Αυτό εμένα με στεναχώρησε κάπως γιατί είδα και μπήκα στην θέση των ατόμων με αναπηρία, δεν παύουν να χαμογελούν όσο και να μην μπορούν να δουν τον ήλιο στους δρόμους. Η αίσθηση μου άρεσε πολύ και με στεναχώρησε ταυτόχρονα γιατί αυτοί οι άνθρωποι ζούνε πιο δύσκολα από τον καθένα μας και θα πρέπει να τους σεβόμαστε.» **ΣΤΕΛΛΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ**





«Σήμερα πέρασα πολύ ωραία στις δραστηριότητες που συμμετείχα σχετικά με τα άτομα με αναπηρία. Ενώ έκανα τις δραστηριότητες κατάλαβα πόσο δύσκολο είναι για αυτούς τους ανθρώπους η συμμετοχή στα σπορ, αλλά δεν είναι ακατόρθωτο! Μ' αυτές τις δραστηριότητες ένιωσα την στήριξη και την αλληλεγγύη όχι μόνο από μένα αλλά και από όλη την τάξη προς αυτούς τους ανθρώπους. Ήταν μια ωραία εμπειρία που ελπίζω να επαναληφθεί ξανά ώστε να δείξουμε συμπόνοια μας σε αυτούς τους ξεχωριστούς ανθρώπους.» ΖΩΗ ΛΟΓΓΟΥ

«Όταν είχα δεμένα τα μάτια μου ένιωθα αβοήθητος, αλλά ευτυχώς είχα έναν καλό οδηγό στο πλάι μου, αλλιώς δεν θα μπορούσα να φανταστώ πόσο δύσκολο θα μου ήταν. Επίσης στο βόλεϊ είδα πολύ περιορισμένες κινήσεις το οποίο δεν με διευκόλυνε καθόλου.» ΒΑΣΙΛΗΣ ΝΟΥΒΑΚΗΣ



«Ως κάποια που δεν έχει συνηθίσει τα αθλήματα σε αυτή την μορφή, μπορώ να πω πως ήταν αρκετά δύσκολα. Στο βόλεϊ δεν είχα τη δυνατότητα να κινηθώ σε μεγάλο χώρο. Αυτό κάνει το παιχνίδι αρκετά δύσκολο διότι δεν μπορώ εύκολα να φτάσω την μπάλα. Τώρα



καταλαβαίνω πόσο δύσκολο είναι σε ένα παιχνίδι που απαιτείται η κίνηση να μην κινούμαστε. Από την άλλη, στη διαδρομή με τα κλειστά μάτια, ένιωσα πολύ εξαρτημένη από τον άνθρωπο που με καθοδηγούσε. Το να μην έχω την επιλογή να κινηθώ μόνη μου, χωρίς την υποστήριξη κάποιου, μου φάνηκε πολύ δύσκολο και πολύ απρόβλεπτο. Χρειάστηκε να εμπιστευτώ πλήρως το εαυτό μου σε κάποιον άλλον. Ομολογώ πως θαυμάζω τους ανθρώπους που καταφέρνουν να ζουν την καθημερινότητα τους με αυτές τις δυσκολίες και

να κάνουν τέτοια αθλήματα. Συγχαρητήρια σε όλους όσους συνεχίζουν να ζουν τη ζωή τους και να βρίσκουν τρόπους να την κάνουν διασκεδαστική, άσχετα με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν» ΣΕΒΗ ΣΕΣΠΟΙΝΟΥΔΗ

«Ήταν εκνευριστικό που δεν μπορείς να εξηγήσεις ακριβώς αυτό που θες να κάνει και να μπεις στο μυαλό του. Επίσης είναι αγχωτικό που εξαρτάται κάποιος από σένα»



« Βασικά έτρεμαν τα πόδια μου, ήμουν λίγο αγχωμένη, αλλά πάντα πρέπει να έχεις έναν άνθρωπο που τον εμπιστεύεσαι δίπλα σου»
ΔΗΜΗΤΡΑ

«Φοβήθηκα μήπως τρακάρω κάπου»
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΥΛΩΝΑ

«φοβήθηκα ότι θα πεθάνω» ΒΑΣΙΛΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

«Σαν καθοδηγητής ένιωσα χαρά γιατί κατάφερα να μην πέσει ο συνάνθρωπός μου. Σαν καθοδηγούμενος πολύ περίεργα γιατί δεν μπορούσα να δω και αναρωτήθηκα πως νιώθουν αυτοί οι άνθρωποι»

«Σαν καθοδηγούμενη ένιωσα μπερδεμένη καθώς δεν ήξερα που βρισκόμουν αλλά ήταν μια πολύ ωραία εμπειρία. Σαν καθοδηγήτρια ήταν κάπως δύσκολο γιατί έπρεπε να καθοδηγήσω με ακρίβεια»



«Στο βόλει καθιστών ένιωσα περίεργα όπως και στο παιχνίδι που ήμουν τυφλή. Επίσης ένιωσα χαρά αλλά και μπήκα στη θέση αυτών των ατόμων.»



«Όταν παίζαμε βόλει καθιστοί ήταν αφύσικο. Ένωθα λες και δεν μπορούσα να κάνω τίποτα. Όταν κάναμε την διαδρομή σαν τυφλοί ήταν τρομαχτικό γιατί είναι δύσκολο να βασιστείς σε έναν τρίτο.»
ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΡΓΥΡΙΟΥ





«Όταν με καθοδηγούσαν ένιωσα ανήμπορη, φόβο καθώς δεν μπορούσα να δω και ανασφάλεια για τις κινήσεις μου.»
ΜΑΡΙΤΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

«Τη στιγμή που άρχισα να παίζω βόλεϊ καθιστός χωρίς την βοήθεια των ποδιών μου άρχισα να νιώθω ελλιπής. Ότι κάτι μου έλλειπε. Στην κούρσα με δεμένα τα μάτια είχα αρχίσει να φοβάμαι και να αγχώνομαι. Δεν είχα καθόλου την αίσθηση του χώρου.» ΣΤΑΥΡΟΣ ΜΟΛΑΣΙΩΤΗΣ



είναι περιορισμένες οι ικανότητες τους και πιστεύω πως με τη θέληση τους μπορούν να κάνουν και να πραγματοποιήσουν τις επιθυμίες τους.» ΑΣΗΜΟΥΛΑ ΣΑΟΥΛΗ

«Η εμπειρία μου ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και μου δόθηκε η ευκαιρία να δω τη προοπτική ενός ανθρώπου που έχει χάσει την αίσθηση της όρασης. Δεν μπορώ να φανταστώ πόσο δύσκολη πρέπει να είναι η ζωή αυτών των ανθρώπων. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση πως

«Θα ήμουν αβοήθητος αν δεν είχα τον συνοδό μου.» ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΜΠΟΥΡΗΣ

«Ένωσα να χάνω εντελώς τον προσανατολισμό μου και ήμουν πλήρως εξαρτημένος από τον συνοδό μου.» ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΟΓΚΟΣ



«Όταν μπήκα στην θέση αυτή ένιωσα απίστευτα ανήμπορη. Δίχως να ξέρω τι γίνεται γύρω μου ένιωσα ανασφάλεια και φόβο. Κατάλαβα επίσης πως αυτό που βίωσα για λίγα λεπτά άλλοι το ζούνε μια ζωή.»

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός
Στυλιανή Λαλάγκα
Φυσικής Αγωγής