

זוזו – תכנית הפעילות שלב אחר שלב

התכנית הינה שיתוף, פעולה בין משרד הרווחה, קרן שלם והספיישל אולימפיקס. את הפעלת התכנית במסגרת מלווה שרון לוי בלנגה, מנכ"לית והספיישל אולימפיקס.

היא אשת הקשר שלכם ותסייע לכם בהפעלת התכנית.

אימייל : sharon@specialolympicsisrael.org

נייד : 052-3053763

שלב ראשון – איתור רפרנט זוזו

מאתרים איש מקצוע מטעם המסגרת שישמש רפרנט לתכנית.

- מוביל הפעילות חייב להיות איש צוות קבוע.
- כל איש צוות שנושא הספורט קרוב לליבו יכול לשמש כמוביל.
- צריך לבצע את הפעילות יחד עם הקבוצה : בהתחלה כמדגים ולאחר מכן יכול להסתובב בין מקבלי השירות בקבוצה ולסייע למי שזקוק לזה.

שלב שני – קבלת אישורים רפואיים

באחריות מנהל המסגרת לקבל עבור כל משתתף בתכנית אישור רופא לפעילות גופנית. אנא הסתייעו במי שנדרש (משפחות/אפוטרופסים) כדי לקבל אישורים אלו.

[האישור נמצא באתר זוזו בקישור <<](#)

שלב זה הינו חשוב ביותר!

שלב שלישי – הכנת המתחם בו תיערך הפעילות

המתחם צריך להיות אזור קבוע שיש בו מספיק מקום לפרישת 7-10 מזרנים ברווח אחד מהשני. במתחם צריכה להיות מותקנת הטלוויזיה או המקרן, בעלת חיבור לאינטרנט (אתר זוזו הינו ברשת) ובנוסף מקרן הקול על מנת שניתן יהיה לשמוע באופן ברור את ההנחיות מהסרטונים.

האביזרים יאוחסנו במחסן ייעודי, רצוי בקרבת מקום.

שלב רביעי – היכרות עם אתר זוזו ועם הסרטונים

רפרנט זוזו צריך להכיר את אתר זוזו.

[הכניסה לאתר תיעשה דרך הקישור <<<](#)

ניתן גם להיכנס לאתר קרן שלם ולחפש את אתר המיזם.

מומלץ כי רפרנט זוזו ידגום סרטון אחד ויצפה בו במלואו ויודא כי הוא מבין את מבנה הסרטון ואת סגנון ההדרכה המועבר בסרטון.

קצת על הסרטונים :

- הסרטונים פותחו על ידי צוות מקצועי המומחה בתחום הפעילות ותנועה לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הצוות מנה אנשי מקצוע ממערך שירותי הבריאות במשרד הרווחה והביטחון החברתי ומעמותת הספיישל אולימפיקס.
- הסרטונים עברו פישוט והנגשה שפתית.
- הסרטונים מציגים פעילות גופנית קלה בהנחיית מדריכה מומחית בהפעלה ותנועה של אנשים עם מוגבלות שכלית. המדריכה היא המאמנת, יחד איתה בסרטון מתאמנים ספורטאי הספיישל אולימפיקס שגם הם אנשים עם מוגבלות שכלית.
- המדריך/ה בסרטון הוא/היא מנחה את הפעילות.
- בכל סרטון מופיע גם הדגמה של אדם היושב בכסא גלגלים.
- הסרטונים מלווים בהנחיות קוליות בשפה פשוטה, יש צורך בהפעלת הרמקולים בגובה שיאפשר הקשבה פעילה.
- הסרטונים מלווים בכתוביות בעברית.
- מבנה הסרטון –
 - כל סרטון מתחיל בתרגילי חימום כ- 5 דקות
 - הפעילות עצמו בליווי אביזר כ- 10 דק'
 - הסרטון מסתיים בתרגילי שחרור והרפיה כ- 5 דק'
 - סה"כ כל סרטון בן כ- 20 דקות. **אין לוותר על אף אחד מחלקי הסרטון.**
- לפני כל פעילות יש להיערך מראש עם האביזרים המתאימים (מקל, כסא, מזרן, כדור, טבעת פילאטיס, כרית שעועית).
- **הסרטונים אינם מתאימים עבור :**
 - א. אנשים שיש להם מצב רפואי המונע השתתפות בפעילות ספורטיבית קלה
 - ב. אנשים שיש להם קוצר נשימה בעת פעילות גופנית
 - ג. אנשים שיש להם הנחיית לפעילות גופנית רק תחת השגחה.

שלב חמישי – חשיפת התוכנית בפני משתתפי הפיילוט

- מטרת מפגש חשיפת התכנית החגיגי היא להכין את מקבלי השירות לקראת התכנית.
- במפגש יציג רפרנט זוזו את התכנית בעזרת המצגת שהוכנה למטרה זו. ניתן להוריד את המצגת : מה זה זוזו? [בקישור המצורף <<](#)
- מטרת המפגש להתניע את התכנית ולעודד את מקבלי השירות להבין את חשיבותה. בעמוד האחרון של המצגת מספר שאלות שמטרתן לעודד שיח בנושא.
 - מה זה "פעילות גופנית"?
 - האם אתם אוהבים לעשות פעילות גופנית? (למה כן ? ולמה לא?)
 - איזה פעילות גופנית אתם אוהבים לעשות?
 - מה/איך אתם מרגישים אחרי פעילות גופנית?
 - האם אתם רוצים לעשות פעילות גופנית במסגרת? למה?
- **בסוף המפגש מומלץ לבשר למקבלי השירות מהם הימים והשעות בהם תיערך פעילות זוזו בה הם ישתתפו.**

שלב שישי – תכנון הפעילות הגופנית

- הקבוצה שנבחרה לפיילוט בהנחיית רפרנט זוזו אמורים לעשות פעילות גופנית של 15-20 דקות (עם הסרטון שיוקרן).
- הפיילוט אמור להתקיים במשך חצי שנה, סה"כ 27 שבועות.
- הפעילות תתקיים לפחות פעמיים בשבוע במרווח של לפחות יום אחד ביניהם, עדיפות לשלוש פעמים בשבוע.
- מומלץ לקיים את הפעילות במסגרת מפגש הבוקר.
- סדר השימוש בסרטונים – יש להקרין את אותו הסרטון במשך אותו שבוע. בשבוע שלאחר מכן יש לעבור לסרטון אחר. מצ"ב טבלת סדר הצפייה בסרטונים לפי שבועות.

שם סרטון	שבוע מספר	קישור לסרטון	ציוד נדרש
פעילות עם כיסא מס' 1	.1	קישור	כסא
פעילות עם מקל מס' 1	.2	קישור	מקל
פעילות עם כדור	.3	קישור	כדור
פעילות עם טבעת וכיסא	.4	קישור	טבעת וכסא
פעילות עם כרית	.5	קישור	כרית
פעילות עם גומייה	.6	קישור	גומייה
פעילות עם כיסא מס' 2	.7	קישור	כסא
פעילות עם כדור ומזרן	.8	קישור	כדור ומזרן
פעילות עם מקל מס' 2	.9	קישור	מקל
פעילות עם מזרן	.10	קישור	מזרן
פעילות עם כיסא מס' 1	.11	קישור	כסא
פעילות עם מקל מס' 1	.12	קישור	מקל
פעילות עם כדור אובר בול	.13	קישור	כדור
פעילות עם טבעת פילאטיס וכיסא	.14	קישור	טבעת וכסא
פעילות עם כרית שעועית	.15	קישור	כרית
פעילות עם גומייה	.16	קישור	גומייה
פעילות עם כיסא מס' 2	.17	קישור	כסא
פעילות עם כדור אובר בול ומזרן	.18	קישור	כדור ומזרן
פעילות עם מקל מס' 2	.19	קישור	מקל
פעילות עם מזרן	.20	קישור	מזרן
פעילות עם כיסא מס' 1	.21	קישור	כסא
פעילות עם מקל מס' 1	.22	קישור	מקל
פעילות עם כדור אובר בול	.23	קישור	כדור
פעילות עם טבעת פילאטיס וכיסא	.24	קישור	טבעת וכסא
פעילות עם כרית שעועית	.25	קישור	כרית
פעילות עם גומייה	.26	קישור	גומייה
פעילות עם כיסא מס' 2	.27	קישור	כסא