

PARALIMPISKĀS VĒRTĪBAS

VĀRDS: KLASE:



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

PARALIMPISKĀS VĒRTĪBAS

IZMANTO SAVAS ZINĀŠANAS PAR ČETRĀM VĒRTĪBĀM, LAI AIZPILDĪTU ŠO DARBA LAPU.

Drosme nozīmē mēģināt kaut ko tādu, ko citi, iespējams, nav gatavi pamēģināt vai uzskata par neiespējamu.

1. Paraspportisti parāda pasaulei, ka ir iespējams sasniegt šķietami neiespējamo.



Pastāsti par dažiem piemēriem, kad esi izrādījis drosmi! Piemēram, es izrādīju drosmi, kad izmēģināju jaunu sporta veidu!

PARALIMPISKĀS VĒRTĪBAS

Apņēmība nozīmē turpināt kaut ko darīt un nepadoties, pat ja tas ir grūti.

2. Apņēmība apvieno psiholoģisko izturību, fiziskās spējas un nepārspējamu veiklību.



© Matthew Lloyd / Getty Images

Ko apņēmība nozīmē tev? Pa pāriem vai nelielās grupās izspēlējiet aptuveni divas minūtes garu lomu spēli, lai parādītu, kā jūs varat izrādīt apņēmību skolā. Piemēram, jūsu lomu spēle varētu parādīt, ka jūs esat apņēmības pilni iegūt labas atzīmes skolā.

PARALIMPISKĀS VĒRTĪBAS

Iedvesma nozīmē, ka cilvēku iedrošina citu sasniegumi un rīcība.

3. Sniegt cilvēkiem ar invaliditāti iespējas īstenot viņu potenciālu. Rosināt citus būt aktīviem un nodarboties ar sportu.



Kas tevi iedvesmo? Zemāk redzamajā laukumā uzzīmē attēlu vai uzraksti par kādu, kurš tevi iedvesmo!

Tas var būt draugs, ģimenes loceklis vai skolotājs.

PARALIMPISKĀS VĒRTĪBAS

Vienlīdzība nozīmē iesaistīt ikvienu, tostarp cilvēkus ar invaliditāti, sniedzot viņiem vienādas iespējas un nepieciešamo atbalstu, lai viņi spētu sasniegt iecerētos mērķus.

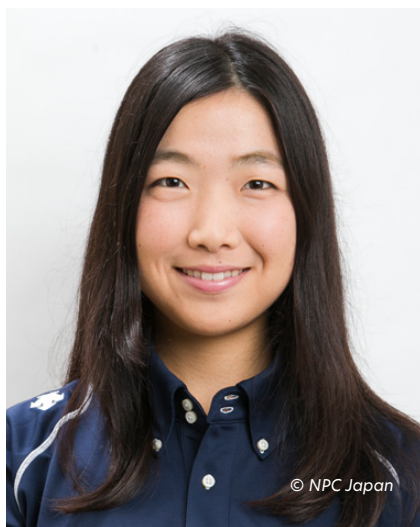
4. Stereotipu apgāšana, attieksmes maiņa, sociālo barjeru nojaukšana un diskriminācijas mazināšana.



Apņemieties nodrošināt vienlīdzību skolā.

Es apņemos skolā nodrošināt vienlīdzību, rīkojoties šādi:

SPORTISTA PROFILS



“SVEIKI, ES ESMU ŠOKO OTA! AGRĀK ES BIJU DISTANČU PARASLĒPOTĀJA UN TAGAD SACENŠOS PARATEKVONDO.

Savā sporta karjerā esmu piedzīvojusi vairākas vilšanās, tostarp man neizdevās iegūt medaļu parabiathlonā, taču es nepadevos un izcīnīju sudraba medaļu distanču slēpošanā. Tagad esmu sev izvirzījusi jaunu izaicinājumu un sāku trenēties tekvondo, kas ir daļa no Tokijas 2020. gada paralimpisko spēļu programmas.

Brīnišķīgākā pieredze manā kā paralimpietes karjerā bija būt Japānas delegācijas karognesējai 2014. gada paralimpiskajās spēlēs. Tas bija liels pagodinājums – nest Japānas karogu atklāšanas ceremonijā, un es jutu ģimenes un draugu atbalstu, kuri mani vēroja mājās.

Treniņi ne vienmēr ir jautri, bet, pateicoties treneriem un citiem sportistiem, kuri trenējas kopā ar mani, man izdevās pārvarēt grūtos brīžus. Pateicoties sportam, esmu iepazinusi daudzus cilvēkus, iemācījusies daudz ko jaunu un kļuvusi par to, kas esmu tagad. Es ceru, ka man arī turpmāk patiks trenēties kopā ar draugiem un turpināt sevi attīstīt kā sportisti.”

