



## **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСИ И ЗАНИМАНИЯ С ТЯХ ЗА ХОРА С ИНТЕЛЕКТУАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ**

### **Избрани ресурси и идеи за използването им от екипът на Фондация „Светът на Мария“**

Принудителната изолация преориентира дейността на социалните работници към дистанционни дейности, които осмислят ежедневието и осигуряват достатъчно разнообразни занимания според нивото и интересите на хората с интелектуални затруднения.

За щастие интернет е пълен с източници, които могат да бъдат използвани. По-долу споделяме ресурси, които екипът на Фондация „Светът на Мария“ намери и започна да използва в своята дейност. Споделяме и начините, по които ги използваме.

#### **Употребата на интернет ресурси е по три наична:**

1. Осигуряване на подходящи теми и занимания за общите разговори в група. Общи групови срещи (за по 7-8 участника) се провеждат всеки ден сутрин и следобед.
2. Осигуряване на подходящи занимания за самостоятелни занимания на всеки човек, според неговите предпочитания.
3. В някои случаи тези ресурси могат да дадат основа за разработване и на общо онлайн занимание за по-голяма група участници от член на екипа.

#### **Принципи на работа:**

##### **1. Заниманията да са подходящи за възрастни хора.**

Хората, които подкрепяме във фондацията не са деца и не е подходящо да им предлагаме детски занимания. Това, че заниманията за деца са несложни като указания и дейности не може да бъде оправдание. Налице са достатъчно възможности на занимания и теми, простички, но подходящи за възрастни хора.

##### **2. Преценява се кой линк или ресурс е подходящ за група и кой за самостоятелно занимание**

Най-често за общо занимание са подходящи кратки видеа – например демонстрации или кратки визуализации на някоя тема, които могат да се гледат без звук и след това да се дискутират. Някои теми се поставят в групово занимания, като се дава възможност, който проявява интерес да продължи със самостоятелни занимания.

##### **3. Заниманията са съобразени с интересите на хората и се подбират с такава сложност, която съответства на техните способности**

Всеки човек има различни предпочитания и заниманията, които се предлагат за него трябва да се съобразяват с тези предпочитания. Следва да се съобрази и нивото на сложност, така че да може да се справи със задачата.

#### 4. Улесняване на достъпа до съответната страница или занимание

За някои хора е достатъчно да им се прати линк към страницата и те сами се ориентират на нея. Те обаче са малко. Повечето хора имат нужда от насоки:

- Първо правим демонстрация в груповото занимание как да ползват конкретния сайт и след това се изпраща линк, който да ползват самостоятелно.
- На този, който иска да се занимава самостоятелно може да се прати аудио съобщение и в него да се каже какво представлява този линк и че като натисне върху него ще му се отвори страница със заниманието;
- Когато предлагаме поредица от филми или епизоди на сериал е по-подходящо да изпращаме епизод по епизод, отколкото един общ линк с всички серии;
- Изпращаме линковете там, където им е по-лесно да ги отворят – за някои това в вайбър, за други това е скайп;
- С човек, които се затрудняват да работи с youtube, където се гледат повечето филми, провеждаме отделно разговор със споделян екран, в който демонстрираме и насочваме, а след това човекът го прави сам и му помагаме да свикне.
- Разбира се, там където е възможно близките също се включват и съдействат, но целта ни е да научим човека с интелектуално затруднение да се справя самостоятелно.

#### 5. Споделяне на идеи, опит и предложения от самите хора с интелектуални затруднения

Идеи за занимания може да се събират и от самите клиенти. Споделянето на опит в общите видео разговори е ценен ресурс за обмен на идеи от един клиент на друг. Коментират кой какво е ползвал и кое му е харесало.

##### Ето примерна последователност (алгоритъм) за изпращане на линк на клиенти:

1. Първо съобщаваме по време на груповия видео чат, че ще изпратим материал, който може да използват (линк към: филм, игра или др.).
2. След като разговорът приключи, изпращаме в общия чат линка като написваме какво изпращаме и указание къде да натиснат. На тези, които се затрудняват с четенето, им изпращам гласово съобщение и само линк, върху който трябва да натиснат.

Пример: „Здравейте, изпращам ви един запис на представление на цирк, ако ви е интересно го гледайте и може да ни кажете какво ви е направило впечатление :)“

натиснете тук ----> <https://www.youtube.com/watch?v=nQ5eUJNXrMw> „

3. С клиента, който се затруднява, провеждаме отделен разговор с демонстрация как да го прави.

#### Употреба на интернет ресурсите

##### Филми

- Всички видове филми могат да бъдат използвани за дискусии в групите, но все пак гледането им е въпрос на интерес, свободно време и организация, затова, ако отговорникът на групата иска да направи целева дискусия, е най-удачно да използва късометражните филми. Основната цел на филмите остава развлечение; подходящо е да се споделят с клиентите преди уикенда.

- Кратките научно-популярни филми и документалните такива могат да бъдат ползвани и за помощни материали в общо онлайн занимание, организирано от член на екипа.
- Филмте в youtube са чудесна възможност, защото са лесно достъпни. Подбрали сме също филми с български дублаж, защото някои клиенти се затрудняват с четенето на субтитри.
- При избора на филми се стремим това да бъдат весели комедии, приятни и разтоварващи филми, а не тежки, драматични или страшни. По този начин клиентите се разтоварват от напрежението. Взели сме под внимание, че клиентите харесват филми, свързани с музика и танци и сме им предложили и такива.
- Добра идея при предлагането на филми е да се даде цял playlist в youtube, който понякога е създаден, за да се избира отстрани от различни филми. Такъв например, намерихме за Български филми.

### Тематични видеа

- Видеата на различни теми могат да бъдат изпращани за информация според интересите на всеки член от групата. Възможно е отговорникът на групата да загатне тема в редовния разговор и след това да изпрати видео по нея (може да не се изпраща на всички, а на тези, които имат интерес). Така информацията добива контекст, в който не само е по-лесно да бъде разбрана, но обикновено процесът на възприемане е много по-приятен. Всички видове видеа могат да бъдат използвани и за помощни материали в общо онлайн занимание, организирано от член на екипа. Задача на организатора е да прецени кое видео е подходящо за общо занимание, а не за работа въщи, каква информация желае да предаде и какво да разкаже чрез видеото.
- Видеата може да са свързани с темите: пътуване, здраве и хигиена, растителен и животински свят, арт занимания и техники, готварство, спорт. Има видеа, които са по-подходящи за самостоятелни занимания в свободното време, отколкото за общите занимания. Те обикновено са с гимнастика, упражнения или йога, които се изпращат само на клиентите, които са физически подготвени да ги изпълняват, и единствено при желание от тяхна страна, след разговор с родител. Темите, свързани със здраве, е по-подходящо да се представят в занимания, водени от член на екипа, тъй като могат да бъдат обект на неправилни интерпретации. Он-лайн разходките в музеи също могат да бъдат ползвани като повод за общо занимание, тъй като обикновено са на английски, а в общо занимание може да се изключи звука и отговорникът да разказва на български.

### Шоу

- Предлагане на изпълнения на цирк е добър вариант. Важно е да е цирк за възрастни – такъв, който не е специално само за малки деца. Хубавото е, че представленията в цирка почти нямат говор и по тази причина може да се гледат и международни спектакли.
- Добър вариант за предложение са и епизоди на любимите предавания на клиентите. В сайтовете на Нова телевизия и ВТV има качени цели предавания. Важно е да се напомни на клиентите, че неща, които гледат по принцип по телевизията и са им любими, могат да намерят и в интернет и да ги гледат ако са ги пропуснали или ако просто искат да

гледат повече епизоди. Забелязали сме, че нашите клиенти много харесват музикалните формати и реалити състезанията.

### **Мемори игри и пъзели:**

- Мемори игрите се харесват много. Добре е да се предложи различен вариант на трудност за различните хора. Може да се даде възможност за избор и всеки сам да каже кой вариант му допада най много. Съществуват вариант за време, такива с повече или с по-малко картинки.
- Друго любимо занимание е реденето на пъзели. За тези, които нямат достатъчно компютърни умения е възможно да се пращат отделни линкове с различни картини. За тези, които се справят по-добре може да се направи демонстрация през споделен екран как да си избират сами кой пъзел искат да редят. Както при мемори игрите, така и при пъзелите сме избрали сайтове, които позволяват да се избира различна големи на елементите, както и да се определя броя на елементите. Това дава възможност постепенно да се усложнява задачата.
- Онлайн игра на морски шах се оказа изключително забавен вариант за индивидуално или групово занимание. В група може да се даде възможност на всеки един член да даде предложение за даден ход.

### **Занимания за любими предмети, песни, филм**

- Клиентите с удоволствие участват в занимания, които се изисква те да споделят нещо за себе си. В едно от заниманията всеки трябваше да сподели кой му е любимият предмет вкъщи и да разкаже на групата каква е неговата история – кой му го е подарил, защо е толкова важен и т.н. В друго занимание всеки от клиентите можеше да сподели като линк любимата си песен, а тези които не могат да копират линкове само казваха името на песента. После отговорникът събира цялата информация и изпраща линкове към песните на цялата група.

### **Филми:**

#### **Научно-популярни филми и кратки документални филми на различни теми, на български език и с български дублаж**

Научно-популярен филм за бонсай: <https://www.youtube.com/watch?v=s6bZjRcuTXY>

Научно-популярен филм на National Geographic:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CuJ0oU0QnM4>

Научно-популярен филм на NG: <https://www.youtube.com/watch?v=86o8UhC8YwQ>

Научно-популярен филм на NG:  
<https://www.youtube.com/watch?v=weXLLiACNpl&list=PLP1X858vgv23-YeVqm9IXtLO7lx2oujIW&index=15>

История на София (поредица): <https://www.youtube.com/user/5minutesSofia/videos>

Документален филм за цирка: <https://www.youtube.com/watch?v=cROKXX-8i4U>

## Пълнометражни филми на български език или с български дублаж

Български филми :

<https://www.youtube.com/watch?v=qo5lZYFsGCI&list=PLe1Bjimp9qmCbtXpd2OaEhbpP9DjvJdMh5>

Популярни филми с дублаж на български език:

„Перфектно лято“: <https://www.youtube.com/watch?v=d9gUMGqtms>

„Луда надпревара“ : <https://www.youtube.com/watch?v=OOCA66KI-3w>

Step up: <https://www.youtube.com/watch?v=QkghVCzOaOQ&list=PLIWYreSKJHFUwt3VM-9pnKdxX8PB9JAX &index=50>

## Късометражни филми на български език

„Да се изгубиш нарочно“ - поредица късометражни филми, направени като мини сериал:

<https://www.youtube.com/watch?v=kUk6KfjYC3E&list=PLYEVCKHW1k0k3PT4uG4Cylu9ZP-yicB-4>

„За какво служи хлябът?“ : <https://www.youtube.com/watch?v=2Sd8XGcbciY>

„Рибата“: <https://www.youtube.com/watch?v=wexpDPrNUCo&list=PLpXyL78DOh4LIKq7Lo7dnZd-g8l7TC05u&index=8>

„Гинка“: [https://www.youtube.com/watch?v=t\\_qQNYmpmMw&list=PLpXyL78DOh4LIKq7Lo7dnZd-g8l7TC05u&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=t_qQNYmpmMw&list=PLpXyL78DOh4LIKq7Lo7dnZd-g8l7TC05u&index=14)

## Флора, фауна и пътуване :

**Видеа-разходки от ботанически градини по света, без разказвач:**

[Edinburgh Botanical Gardens Tour! | 2019 -](#)

[YouTube https://www.youtube.com/watch?v=D2lmU3Crxvk](https://www.youtube.com/watch?v=D2lmU3Crxvk)

<https://www.youtube.com/watch?v=BtZ0dcUzGX8>

**Видеа с животни:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DP4QDNm6f4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=WQIISC-N5Xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ioblgpA5eTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMT1FLzEn9I>

## Видеа от различни места по света

<https://www.youtube.com/channel/UCYulrOk4EbqL833oETw0bWQ>

## Музеи

Guggenheim :

[https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv\\_lng=-73.95902634325634&sv\\_lat=40.78285751667664&sv\\_h=100.63659236884682&sv\\_p=0.0000021305855284481368&sv\\_pid=MfnUmHRyOSzMtY3vtYU05g&sv\\_z=0.2409382595738857](https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?hl=en&sv_lng=-73.95902634325634&sv_lat=40.78285751667664&sv_h=100.63659236884682&sv_p=0.0000021305855284481368&sv_pid=MfnUmHRyOSzMtY3vtYU05g&sv_z=0.2409382595738857)

MoMA : <https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art>

Whitney : <https://artsandculture.google.com/partner/whitney-museum-of-american-art>

Smithsonian : <https://library.si.edu/exhibitions/online>

British Museum : <https://britishmuseum.withgoogle.com/>

Tate Modern : <https://artsandculture.google.com/partner/tate-modern>

Военноисторически музей, София:

[http://www.militarymuseum.bg/Pages/Exposures/Virtual%20Tour/Virtual\\_Tour.html](http://www.militarymuseum.bg/Pages/Exposures/Virtual%20Tour/Virtual_Tour.html)

## Шоу

Представление на „Цирк дьо Солей“ : <https://www.youtube.com/watch?v=nQ5eUJNXrMw>

Епизоди на Hell's Kitchen: <https://play.nova.bg/category/hells-kitchen>

Епизоди на „Гласът на България“: <https://btvplus.bg/search/?id=22536>

## Арт занимания

Оцветяване : <https://mandalas.coloringcrew.com/planetary-mandala.html>

## Мемори игри и пъзели

<https://www.jspuzzles.com/>

<https://www.helpfulgames.com/subjects/brain-training/memory.html>

<https://dkmgames.com/Memory/pairsrun.php>

<https://memorygame.rmsoft.sk/animals>

## **Физическа активност**

**Йога:** <https://www.youtube.com/channel/UCvyVcdLH555-KasAr8GWuiQ/featured>

## **Хигиена и здраве**

Как да си мием зъбите правилно? : <https://www.youtube.com/watch?v=sMMIG7LtgnU>