



#АЗОСТАВАМВКЪЩИ

ДЕЙНОСТИ И СЪВЕТИ ЗА ВКЪЩИ ПО ВРЕМЕ НА КАРАНТИНАТА ЗАРАДИ КОРОНАВИРУС

Ръководство за хора с интелектуални затруднения
и техните семейства



Изработено от: Asociación Aprosmo.

Текстът е във формат лесен за четене, препоръчан от Inclusion Europe.

Година: 2020

Снимки и картинки: Използваните пиктограми са собственост на Gobierno de Aragón и са изработени от Sergio Palao за ARASAAC (<http://arasaac.org>), която ги разпространява по лиценз на Creative Commons (BY-NC-SA).

Imágenes freepik.

Източници за този документ: Информацията, използвана в този документ, идва от приноса на *Plena Inclusión Madrid* (Aprocor, Fundación Gil Gayerre, Arama, Grupo Amás...). Тези ресурси са публикувани на уебсайта на *Plena Inclusión Madrid*. Направена е компилация от тези ресурси. Освен това са добавени и други нови ресурси и връзки.

Съветите, посочени в документа също са включени. Съвети за справяне с Коронавирус. Този документ е публикация на *Plena Inclusión Madrid*.

Включено е и ръководство, публикувано от *Plena Inclusión Madrid*, което съдържа стратегии за домашна подкрепа за хора с интелектуални затруднения или други нарушения в развитието и техните семейства по време на COVID-19.

От тук искаме да благодарим на всички организации, компании, професионалисти и хора, като цяло, че тези дни алтруистично допринасят с пясъчното си зърно, така че този период да бъде по-лесен за справяне за хората с интелектуални затруднения и техните семейства.

Съдържание

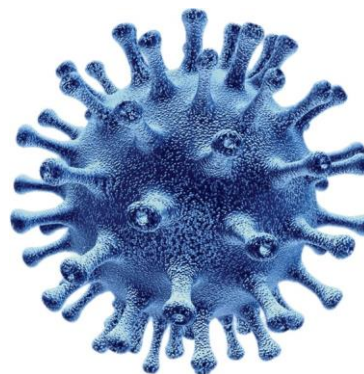
1. Препоръки и съвети относно COVID-19.....	4
2. Сътрудничество и участие вкъщи.....	6
3. Ръководство за дейности, които да правите вкъщи	8
Съдържание на дейностите	9
Физически упражнения	10
Книги и комикси	11
Музика.....	13
Предавания, филми, сериали	14
Театри и опера	16
Музеи	18
Игри.....	20
Творчество и писане	21
Виртуална обиколка на забележителности в Испания	23
За хората с аутизъм. Дейности за внимание и език.....	25



#АЗОСТАВАМВКЪЩИ

1. Препоръки и съвети относно COVID-19

Всички хора по целия свят сме в много трудна ситуация. Има ново заболяване, причинено от т.нар. Коронавирус. Тази болест е много заразна. Много хора умират от нея.



Важно решение за спиране на болестта е да останем вкъщи.

Можем да напуснем дома си само за нещо много необходимо, като купуване на храна или лекарства.



Да си стоим само вкъщи е ситуация, която може да ни причини безпокойство, напрежение, тъга или раздразнение.

Затова е важно да следвате някои съвети за справяне с тази ситуация:

- Избягвайте да гледате и четете новини за коронавирус непрекъснато.
- Приемете, че ще имате моменти на обезсърчение.
- Помислете, че тази жертва да стоим вкъщи е за доброто на всички.
- Организирайте ежедневието си у дома.
- Сътрудничеството у дома ще създаде добра среда за живот в този период.

За повече информация относно тези съвети използвайте това ръководство. Може да ви помогне много.

АЗ ОСТАВАМ ВКЪЩИ

Съвети за справяне с карантината на Коронавирус

Plena inclusión Madrid

<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/consejos-cuarentena-coronavirus/>

Друго важно ръководство е това, публикувано на Plena Inclusión.

Това ръководство има за цел да даде някои препоръки как да се осигури подкрепа на семействата и хората с увреждания, които са затворени в дома си заради COVID-19.

То има двойна цел:

1. Предлагане на насоки и препоръки за персонализирана, безопасна и качествена грижа за дома.
2. Обясняване мерките, които могат да гарантират защитата на лицето или лицата, които живеят в един и същи дом.

НАЧАЛО НА ГРИЖА ЗА ДОМА

Стратегии за домашна подкрепа за хора с интелектуални затруднения или други увреждания в развитието и техните семейства по време на COVID-19

<http://plenainclusionandalucia.org/content/descarga-las-guias-elaboradas-por-plena-inclusion-con-recomendaciones-para-personas-con>

2. Сътрудничество и участие вкъщи

За да приключи това заболяване възможно най-бързо, най-добре е да останете вкъщи.

От вкъщи можете да сътрудничите и насърчавате хората, които се борят срещу болестта:



Включете се в инициативата „**ВСИЧКО ЩЕ БЪДЕ НАРЕД**“



Нарисувайте тази дъга.

Поставете рисунката на прозореца на дома си, така че всички да се насърчат като я видят.

На този уебсайт можете да изтеглите шаблони, за да нарисувате дъгага:

https://www.clara.es/estilo-de-vida/arcoiris-coronavirus-colorear-descargar-gratis_16306



Може да провеждате видеоразговори с 2 или повече човека чрез приложението whatsapp.

Може да се срещате, за да пиете кафе, да си покажете какво правите вкъщи, да гледате филм заедно...

В тази връзка има видео, което обяснява как можете да правите това.

<https://www.youtube.com/watch?v=kCHXRjdA1Lg>

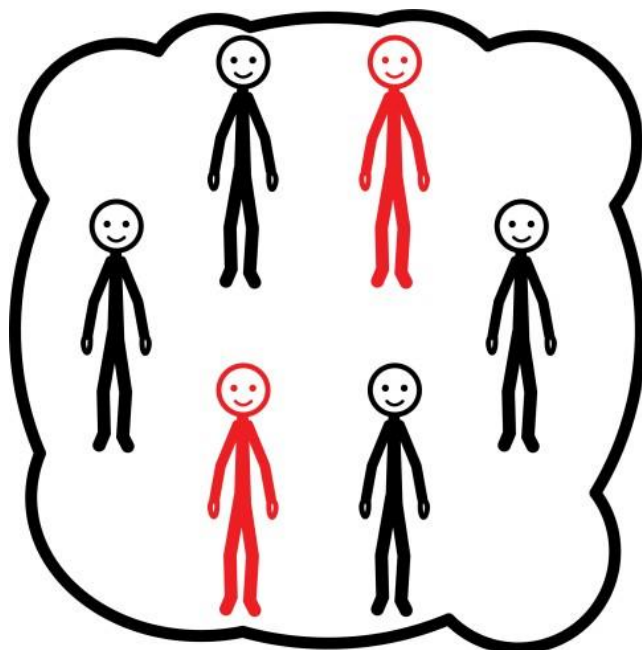




Всеки ден вечерта всички хора са поканени да излязат на балконите и прозорците на дома си.

Излизаме да ръкопляскаме на всички здравни работници, за да ги насърчим в работата им.

<https://www.youtube.com/watch?v=EsidogVxVIQ&feature=youtu.be>

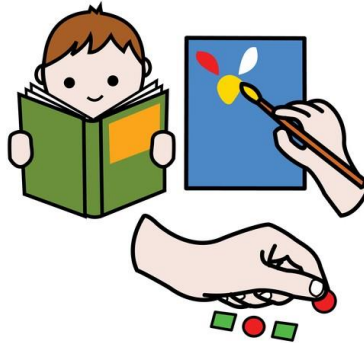


УЧАСТВАЙ !!!

3. Ръководство за дейности, които да правите вкъщи

По време на периода на карантина е важно да правим дейности, които да запълват времето ни.

Затова ви предлагаме в това ръководство дейности, които можете да правите у дома.



КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТОВА РЪКОВОДСТВО



Това ръководство е организирано по вид дейност (упражнения, четене, игри, филми, театър...).



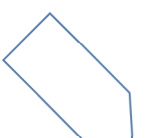
Първо потърсете в Съдържание на дейностите, за да изберете тази, която ви интересува.



За всяка дейност има интернет връзки, където обясняват как да се извърши дейността.

Можете да ги гледате на вашите устройства или мобилен телефон.

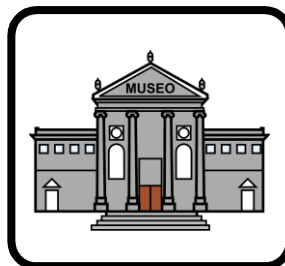
Споделете с вашите приятели или роднини дейностите, които ви харесват!!!



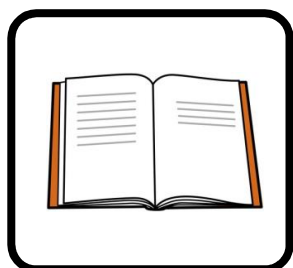
СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЕЙНОСТИТЕ



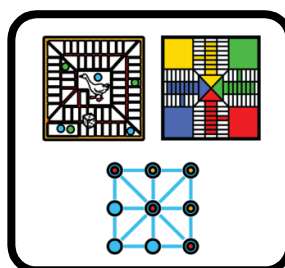
**ФИЗИЧЕСКИ
УПРАЖНЕНИЯ**
Страница 10



МУЗЕИ
Страница 18



КНИГИ И КОМИКСИ
Страница 11



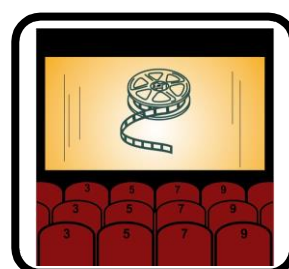
ИГРИ
Страница 20



МУЗИКА
Страница 13



**ТВОРЧЕСТВО
И ПИСАНЕ**
Страница 21



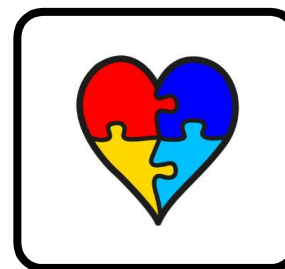
**ПРЕДАВАНИЯ,
ФИЛМИ И СЕРИАЛИ**
Страница 14



**ВИРТУАЛНА
ОБИКОЛКА
НА ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНОСТИ**
Страница 23



ТЕАТРИ И ОПЕРА
Страница 16



**МАТЕРИАЛИ ЗА
ХОРА С АУТИЗЪМ
ДЕЙНОСТИ ЗА
ВНИМАНИЕ
И ЕЗИК**
Страница 25

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ



Час по физическо вкъщи.

Кликнете върху връзката, за да посетите виртуалните часове.

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk&t=22s>

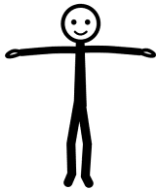
<https://www.youtube.com/watch?v=GFBpVqPsu38>

<https://www.youtube.com/watch?v=lpLyeV3V1cM>

<https://www.youtube.com/watch?v=fAqiiAz458>

<https://www.youtube.com/watch?v=c80xGISSomw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xb6lltwnyaA>



Пилатес.

Кликнете върху връзката, за да посетите виртуалните часове.

<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=0S7xWexc_oE

<https://www.youtube.com/watch?v=l6slcOzOFQE>



Зумба.

Кликнете върху връзката, за да посетите виртуалните часове.

https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk&feature=youtu.be

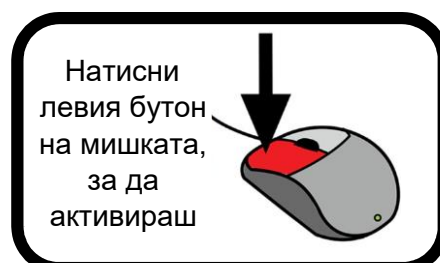
<https://www.youtube.com/watch?v=9OCU3xk1WsQ>

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=gGi9pCMqtvE>



КНИГИ И КОМИКСИ



Лесни за четене книги.

Plena Inclusión предлага някои сайтове, съдържащи книги лесни за четене.

Кликнете върху връзката, за да видите.

<http://www.leelofacil.org/>

<http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/>



Истории с пиктограми.

Класически приказки разказани чрез пиктограми, музика и звук.

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

https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales/



Аудиокниги.

Слушай книгите, които харесваш.

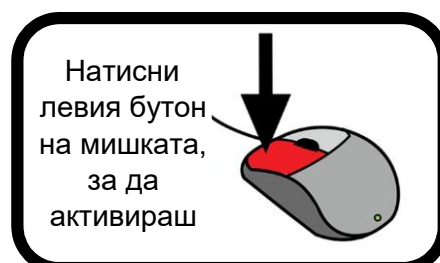
https://www.ivoox.com/audiolibros_sb.html?sb=audiolibros



Кратки истории.

Класически и авторски разкази с образователни ресурси за родителите.

<http://www.cuentoscortos.com/>



КНИГИ И КОМИКСИ



Електронни книги .

Безплатен достъп до книги в електронен формат.

<https://lifeandstyle.mx/entretenimiento/2020/03/16/librerias-digiales-gratuitas>



Световна електронна библиотека.

Ръкописи, редки книги, карти, символи и други итреесни документи.

<https://www.wdl.org/es/>



Комикси.

Autores como El Torres comparten sus cómics y libros gratis.

<https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536>

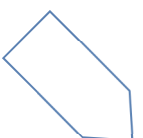
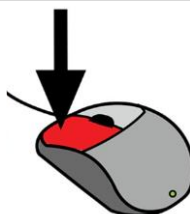


Безплатни електронни списания.

Редакция Televisa предоставя всички свои електронни списания с безплатен достъп през периода на карантината у дома.

<https://www.editorialtelevisa.com.mx/>

Натисни
левия бутон
на мишката,
за да
активираш



МУЗИКА



Концерт “ОСТАВАМ ВКЪЩИ” И “КАРАНТИНА ФЕСТ”.

Много изпълнители чрез своите Instagram профили ще правят концерти наживо за около 30 минути.

<https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

<https://twitter.com/CuarentenaFest>

<https://www.instagram.com/rozalenmusic/>

https://www.instagram.com/el_kanka/

<https://www.instagram.com/yomequedoencasafestival/?hl=es>

<https://www.rtve.es/playz/videos/playztrends/yo-quedo-casa-festival-conciertos-directo-instagram/5540679/>



Караоке.

Направете караоке у дома.

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



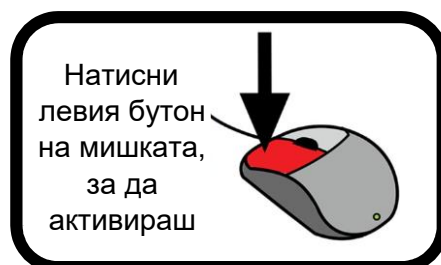
Spotify®

Spotify.

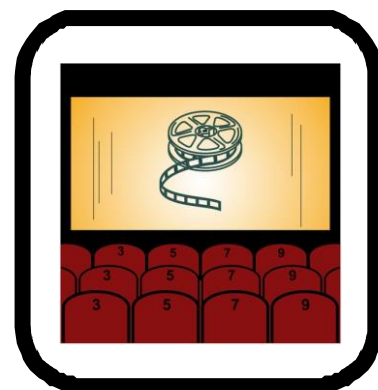
С това приложение можете да слушате музиката, която харесвате. Можете да търсите по изпълнители, група или песен.

В тази връзка можете да изтеглите приложението за компютър, мобилно устройство, таблет или друго.

https://support.spotify.com/es/using_spotify/getting_started/download-the-spotify-player/



ПРЕДАВАНИЯ, ФИЛМИ И СЕРИАЛИ



Филми в Youtube.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c

<https://www.youtube.com/watch?v=XHrNs0-tnDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=8BQelRn7NL8&list=PLEC84DA8F03E861CE&index=43>

<https://www.youtube.com/watch?v=z5CXk7IhAG0&list=PLLxxgrF1QnBinkXrSdqaC5FwAsjXQt7Xm>



Сериали на AtresPlayer.

Официален уебсайт на канал Atreseries en HD de Atresmedia.

<https://www.atresplayer.com/series/>

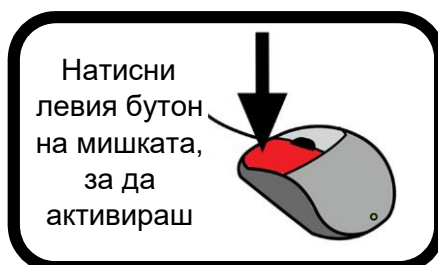


Безплатни и документални филми, които можете да гледате онлайн по RTVE.

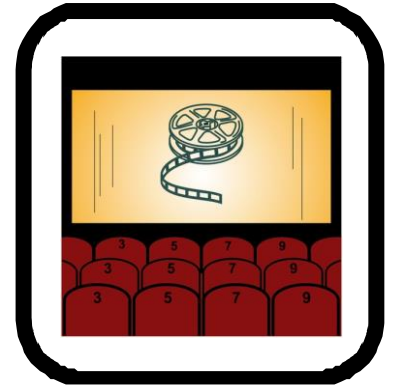
Официален уебсайт на Radio Televisión Española.

<https://www.rtve.es/television/20200327/peliculas-cine-gratis-online-para-pasar-cuarentena-streaming/2010016.shtml>

<https://www.rtve.es/documentales/>



ПРЕДАВАНИЯ, ФИЛМИ И СЕРИАЛИ



Plena Inclusión Madrid препоръчва документалния филм „Пътешествието на Мария“

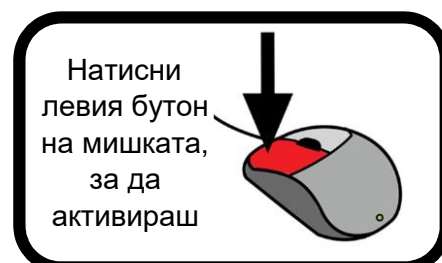
Направен от Miguel Gallardo, баща на момиче с аутизъм.

<https://www.youtube.com/watch?v=XU7bLrjDPTs>



Анимационни филми.

<https://www.youtube.com/watch?v=B5hOzjeC0x4&list=PLNq2eaZvd5PumPjmilxrHpS0hrCZJQxZ5>



ТЕАТРИ И ОПЕРА



Театротека.

Официален сайт на министерството на културата.

Национален класически театър, за да гледате пиеси онлайн. Съдържа испански пиеси.

Включва достъпни с аудио и субтитри произведения.

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>



Театър на импровизациите.

Компания Impro Impar излъчва на живо всеки ден.

Може да го гледате като кликнете на връзката.

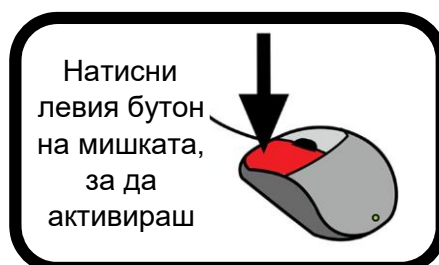
<https://improimpar.com/blog/2020/03/19/nuestras-medidas-en-estado-de-alerta-shows-online/>



Комедиен клуб.

Тук може да видите канала в Youtube с монолозите на този клуб.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGVqUF-IEyI&list=PLIVB6xKj7k0Eyy3ttL7XEjK2Kg9mAlffJ>



ТЕАТРИ И ОПЕРА



Театър за деца.

Могат да се гледат всеки ден.

Представени от компания El Globo Rojo Teatro.

<https://www.facebook.com/151911754846307/posts/2757746227596167/?vh=e&d=n>



Опера.

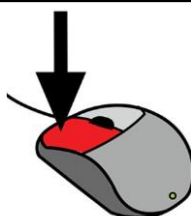
Най-добрите опери на една ръка разстояние.

Представяни на най-добрите сцени по света.

<https://www.metopera.org/>

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

Натисни
левия бутон
на мишката,
за да
активираш



МУЗЕИ



В следващите връзки можете да направите виртуални посещения на най-добрите музеи в света.



Музея Прадо в Мадрид

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte>



Музея Лувър в Париж

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



Ватикански музей в Рим

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>



Британски музей

<https://www.britishmuseum.org/collection>



Археологически музей в Атина

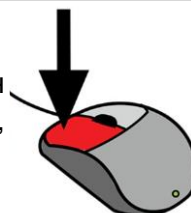
<https://www.namuseum.gr/en/collections/>



Метрополитан музей в Ню Йорк

<https://www.metmuseum.org/>

Натисни
левия бутон
на мишката,
за да
активираш



МУЗЕИ



Ермитажа в Санкт Петербург

<https://www.hermitagemuseum.org/>



Галерия Uffizi във Флоренция

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

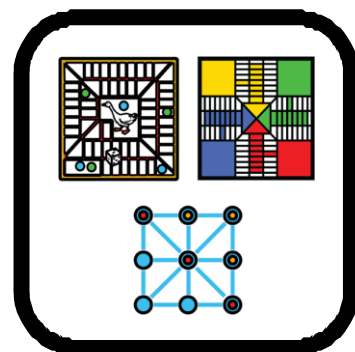


Национална галерия на изкуствата във Вашингтон

<https://www.nga.gov/index.html>



ИГРИ



Традиционни настолни игри.

На тази онлайн страница има много такива.

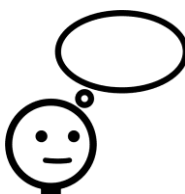
<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/mesa>



Спортни игри.

Кликнете върху връзката, за да играете футбол, тенис ...

<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/deportes>



Игри с умения.

Кликнете върху връзката, за да играете логически игри, пъзели, аркада ...

<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/habilidad>



Игри с Mario Bros.

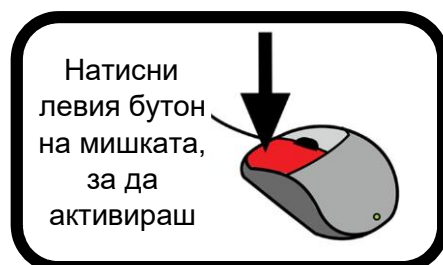
<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/mario>



^{+s} 70 игри за вкъщи.

Една личност в Instagram предлага много идеи за игри на закрито.

[@estacionbambalina](#)



ТВОРЧЕСТВО И ПИСАНЕ



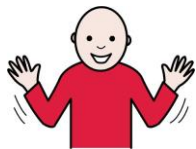
Напишете кратко писмо.

Може да напишете история, стихотворени, писмо...

Може да ги изпратите на роднини и приятели.

На тази страница има идеи, които да следвате.

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



Напишете или нарисуйте различни добри неща, които ви се случват всеки ден.

Може да ги споделите с роднини и приятели.

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&feature=youtu.be



Напишете писмо.

Може да напишете или нарисувате писмо на някой, който обичате или когото цените. Ще му го дадете, когато карантината свърши.

<https://www.pinterest.com.mx/cristiansilmoon/cartas-originales/>

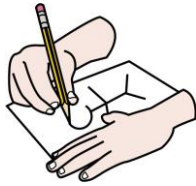


Оцветяване на мандала.

<https://www.justcolor.net/es/relajacion/mandalas/>



ТВОРЧЕСТВО И ПИСАНЕ



Рисуване.

Направете рисунки като показаните тук.

Може да рисувате сами или да споделите с други хора.

<http://www.supercoloring.com/es/collections/dibujos-para-colorear-para-adultos>



Ръчно творчество.

Използвайте рециклирани материали, за да направите някои нови творения.

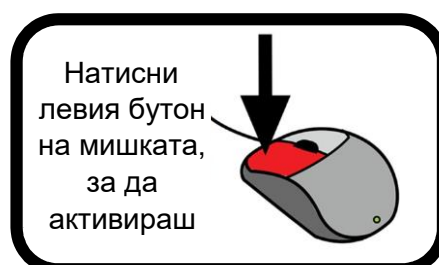
В линка към тези страници има различни идеи.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ubk0381teLg>

<https://www.youtube.com/watch?v=LEuYK2ggB0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=d3Aq9HL3d2Q>



ВИРТУАЛНА ОБИКОЛКА НА ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНОСТИ В ИСПАНИЯ



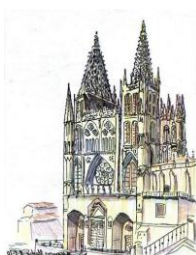
Град на изкуствата и науката във Валенсия

<https://www.cac.es/es/home/la-ciutat/visita-virtual.html>



Саграда Фамилия в Барселона

<https://sagradafamilia.org/es/visita-virtual>



Катедралата в Бургос

https://www.turismocastillayleon.com/turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtualas/Catedral%20de%20Burgos/CatedralBurgos.html



Алхамбра в Гранада

<http://viewer.spainisculture.com/hdimages/Alhambra/index.html?lang=es>



CATEDRAL
DE SANTIAGO

Катедралата Сантяго де Компустела

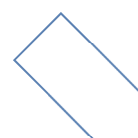
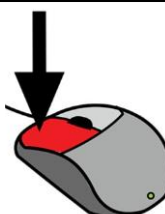
https://www.turismo.gal/fotos/IMAGENES/FLASH/ARQUITECTURARELIGIOSANP/vtour_santiago/index.html



Жиралда в Севиля

http://www.xn--espaescultura-tnb.es/es/propuestas_culturales/recorrido_virtual_giralda.html

Натисни
левия бутон
на мишката,
за да
активираш



ВИРТУАЛНА ОБИКОЛКА НА ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНОСТИ В ИСПАНИЯ



Кулата на Херкулес в Ла Коруня

<http://www.torredeherculesacoruna.com/visita3d/es.html>



Театър Реал Мадрид

<https://www.teatroreal.es/es/visita-virtual>



Джамията в Кордоба

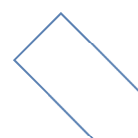
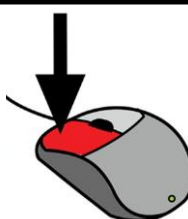
<http://visitacatedral.promediadifusion.com/>

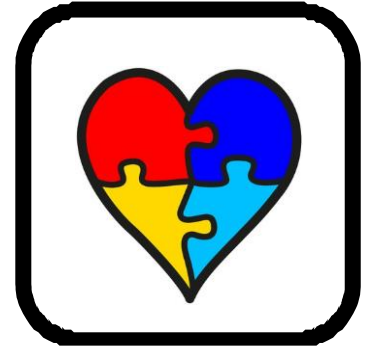


Аквадукта в Сеговия

<http://viewer.spainisculture.com/hdimages/Segovia/index.html?lang=es>

Натисни
левия бутон
на мишката,
за да
активираш





МАТЕРИАЛИ ЗА ХОРА С АУТИЗЪМ ДЕЙНОСТИ ЗА ВНИМАНИЕ И ЕЗИК



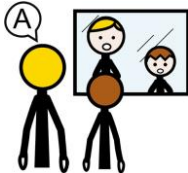
Игри за хора с аутизъм

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/teayudo-a-jugar/>



AppyAutism

<http://www.appyautism.com/>



Онлайн ресурси за внимание и езиково развитие

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

