

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

**Пособие для реабилитологов общественной
организации «белорусское товарищество
инвалидов по зрению»**

ВВЕДЕНИЕ

Вряд ли кто-то будет оспаривать мысль о том, что в отражении и восприятии окружающего мира зрение играет ведущую роль. Зрительное восприятие не только имеет большое значение для познания окружающего мира, для практической деятельности человека, но и является неисчерпаемым источником эстетических переживаний.

С потерей зрения человек ощущает глубокое отчаяние и абсолютное неверие в успешность перспективы своей жизни. Потеря смысла жизни, чувство жизненного тупика, абсолютная бессмысленность каких-либо действий во имя жизни — вот те чувства, которые наполняют ослепшего человека.

Утрата зрения изменяет весь жизненный уклад человека. Многие выработанные ранее навыки вдруг становятся трудно решаемой задачей. Невозможность воспринимать окружающее пространство старыми, привычными способами рождает трудно преодолимый страх перед пространством, приводит к потере ориентиров и к неуверенности инвалида по зрению в своих силах. Все это толкает человека на неоправданные и необоснованные конфликты с окружающими и с самим собой.

Потеря зрения вдруг ставит человека перед огромным количеством нерешенных задач, и, к сожалению, самостоятельное их решение практически невозможно. Ослепший человек нуждается в специально организованной помощи, в комплексе профессиональных услуг реабилитологов.

В настоящем сборнике затронуты многие аспекты социальной реабилитации инвалидов по зрению. Весь материал, изложенный в сборнике, можно разбить на пять больших блоков.

Первый блок касается вопросов психологической реабилитации инвалидов по зрению. В этой части сборника дается методика определения уровня реабилитации инвалида по зрению, освещаются вопросы психологической коррекции установок на инвалидность у лиц, потерявших зрение, даны практические советы по урегулированию негативного эмоционального состояния, возникшего вследствие потери зрения.

Во втором блоке освещаются вопросы организации обучения незрячих ориентировке в пространстве, дается анализ роли всех сохранных органов в ориентировке инвалида по зрению. Даны рекомендации по проведению занятий в кружках по пространственной ориентировке с разбивкой по темам и указанием количества часов на каждое занятие.

В сборнике представлены материалы, касающиеся овладения инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения домашнего хозяйства. Дана программа обучения инвалидов по зрению вышеуказанным навыкам и умениям.

В четвертом блоке широко освещен вопрос роли двигательной активности в реабилитации инвалидов по зрению. Приведены конкретные комплексы упражнений для лиц с нарушением зрения. Представлена программа обучения инвалидов по зрению адаптивной физической культуре.

Следующий раздел посвящен обучению инвалидов письму рельефно-точечным шрифтом Брайля и плоскому письму по Гебольду.

Также в сборнике представлены Положение о реабилитационной работе в ОО «БелТИЗ», Положение о системе информационного обеспечения инвалидов по зрению в ОО «БелТИЗ», нормы по созданию безбарьерной среды на предприятиях ОО «БелТИЗ» и прилегающей территории.

Сборник содержит информационные материалы, которые могут быть использованы реабилитологами в практической работе: памятки для зрячих и незрячих о правилах взаимного общения, а также фотографии, на которых представлено, как видит улицу человек с различными нарушениями зрения.

Все вышеуказанные материалы будут полезны специалистам ОО «БелТИЗ» в работе по социальной реабилитации инвалидов по зрению.

МОДЕЛЬ РЕАБИЛИТИРОВАННОСТИ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РЕАБИЛИТИРОВАННОСТИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

Этап элементарной реабилитации незрячих играет важнейшую роль в становлении личности слепого. В элементарной реабилитации выступают различные аспекты и координируются различные программы: социальная, медицинская, физиологическая, психологическая и педагогическая. Элементарная реабилитация предусматривает преодоление душевной депрессии, боязни пространства, развитие мобильности, физическую закалку, овладение навыками ориентировки, самообслуживания, домоводства, обучение чтению и письму по Брайлю, развитие компенсаторных способностей, трудовую (допрофессиональную) подготовку.

Особое значение приобретает психолого-педагогический аспект элементарной реабилитации в наиболее важных ее направлениях. Реализация задач элементарной реабилитации зависит от квалифицированной и компетентной работы реабилитологов. С чего должна начинаться работа по реабилитации, в каком направлении осуществляться, какими способами и в каких формах? И нужна ли она вообще применительно к конкретному человеку, потерявшему зрение?

Чтобы приблизиться к реализации поставленной перед нами задачи, реабилитолог должен иметь перед собой модель реабилитированности (МР) инвалида по зрению, которая бы определяла компоненты совместной коррекционной работы реабилитолога и инвалида по зрению.

Одним из важнейших аспектов реабилитации является аспект психолого-педагогический, который предполагает исследование психофизических изменений инвалида по зрению, а также обоснование путей, методов и форм работы, направленных на преодоление возникших под влиянием аномального фактора отклонений через включение слепого человека в полноценную деятельность (трудовую, общественную, коммуникативную, семейную, спортивную и т. д.).

Психолого-педагогический аспект реабилитации предполагает существование МР, состоящей из нескольких блоков, составляющих структуру элементарной реабилитированности инвалида по зрению:

- 1) отношение к дефекту;
- 2) положение в семье;
- 3) самообслуживание и домоводство;
- 4) мобильность;
- 5) общественная активность;
- 6) формы проведения досуга.

Каждый из шести блоков МР предполагает три уровня реабилитированности. Задача реабилитолога заключается в выявлении наличного уровня реабилитированности по каждому из блоков и организации работы по изменению уровней реабилитированности, если они являются низкими. Конечная цель работы реабилитолога — формирование полноценной, гармонично развитой личности инвалида по зрению, активного члена общества.

Основную информацию, позволяющую определить реабилитационные задачи, можно получить с помощью опроса, а именно методом интервьюирования, так как он рассчитан на слуховой вид информации, позволяет создать атмосферу доверия и доброжелательности, снять настороженность незрячих.

Предлагаемый вопросник включает в себя 31 вопрос.

1. 1. Фамилия, имя, отчество.
2. Возраст.
3. Место работы, должность.
4. Какое имеется в настоящее время образование?
5. Когда возникли нарушения зрения, прекращение?
6. Какую группу инвалидности имеете?
7. Когда получили?
8. Как относитесь к получению инвалидности?
9. Кем работали до ухудшения зрения?
10. Удовлетворены ли вы в настоящее время работой и положением в обществе?
11. 11. Имеете ли вы семью?
12. Если — да, то из кого состоит ваша семья?
13. Как распределяются обязанности в вашей семье?
14. Удовлетворяют ли вас взаимоотношения в вашей семье?
15. Хотели бы вы изменить что-либо в своем семейном положении?
16. Если — да, то что?
- III. 17. Что вы делаете дома самостоятельно? 18. Что делаете с помощью окружающих?
- IV. 19. Вызывают ли у вас трудности ориентировка и передвижение в собственном доме?
20. Как вы ориентируетесь на производстве?
21. Как вы добираетесь до работы?
22. Можете ли вы самостоятельно ориентироваться на улицах города и за его пределами?
23. Владаете ли вы шрифтом Брайля?
24. Помогает ли вам знание брайлевского шрифта в быту и на работе?
25. Какие тифлотехнические приспособления вы используете в быту при ориентировке и на работе?
- V. 26. Участвуете ли вы в общественной жизни коллектива?
27. Если — да, что дает участие в общественной жизни?
28. Если — нет, то почему?
- VI. 29. Как проводите свое свободное время? Чем увлекаетесь?
30. Встречаетесь ли вы с реабилитологом?
31. Какая нужна помощь от службы реабилитации?

Вопросник включает вопросы открытого типа, так как они вызывают свободную форму ответа, позволяют вести беседу в естественной, доверительной форме. В то же время в связи с поставленными задачами по определению содержания уровней в каждом блоке МР необходимо получить ответы качественно-количественного характера, позволяющие определить уровень (ранговая шкала), на котором находился инвалид по зрению в том или ином блоке. Группа вопросов по каждому блоку должна быть сформулирована таким образом, чтобы ответы на них при обработке могли быть отнесены к одному из трех уровней.

Вопросы 8-10 относятся к блоку «Отношение к дефекту» (I блок), 11-16 — направлены на выявление положения и отношения слепого в семье (II блок), 17-18 — нацеливают на определение возможностей слепого в самообслуживании и домоводстве (III блок), ответы на вопросы с 19 по 22 выявляют уровень мобильности (IV блок), вопросы с 26 по 28 помогают судить о степени общественной активности слепого (V блок), а отвечая на 29 вопрос, слепой сообщает о том, как он проводит досуг (VI блок).

Помимо основной части имеется вводная, где помещены вопросы с 1 по 7, выясняющие социально-демографические, профессиональные и медицинские характеристики (Ф. И. О., пол, возраст, группа инвалидности, время потери зрения, семейное положение, образование и т. д.).

В заключительной части вопросника вопросы 23, 25 уточняют полученную ранее с помощью наблюдения и изучения документации информацию об использовании слепыми тифлотехнических средств, о необходимости помощи реабилитологов в различных направлениях жизни и деятельности инвалида по зрению (30-31).

Для продуктивного использования вопросника необходим психологический контакт реабилитолога с опрашиваемым. Реабилитолог должен заранее знать, с кем он будет беседовать, выбрать удобное для опрашиваемого время. Необходимо учитывать настроение и состояние слепого. Если человек в этот день чем-либо расстроен, плохо себя чувствует, лучше беседу с ним перенести на другое время.

В процессе беседы реабилитолог должен быть неизменно вежлив, внимателен и доброжелателен. Опрашиваемый должен испытывать доверие к реабилитологу, иначе искренних ответов не получить.

Начать беседу можно так: «Данный опрос вызван исследованием, организованным нашим отделом по социальной реабилитации. Целью его является изучение проблем, имеющихся в настоящее время. Учет ваших мнений, предложений и пожеланий поможет улучшить работу нашего предприятия, полнее удовлетворить ваши материальные и духовные запросы. Правильность и точность итоговых выводов исследования будут целиком зависеть от искренности ваших ответов». Текст вступительной беседы может быть изменен применительно к целям исследования и конкретной ситуации. Далее реабилитолог должен обязательно сказать опрашиваемому о том, что все его ответы будут сохранены в тайне, никому не будут известны. Реабилитолог не должен давать непродуманных обещаний, делать необоснованные прогнозы с тем, чтобы не обнадежить опрашиваемых в быстрых улучшениях. Закончив беседу, нужно поблагодарить собеседника.

Для успешной работы реабилитолог должен хорошо знать вопросы анкеты, их формулировку и последовательность, соответствие уровням в блоках МР. Форма протокола составляется таким образом, чтобы максимально помочь реабилитологу грамотно провести опрос и обработать полученные данные. В первой графе проставляются номера вопросов и номера блоков МР. Во второй графе отпечатаны вопросы анкеты. В третьей графе на уровне вопроса записываются ответы респондентов. В четвертой графе отпечатано содержание уровней реабилитированности, что позволяет сразу же по ответу определить уровень реабилитированности слепого в каждом блоке МР (пятая графа). В шестой графе

выставляется количество баллов, которое соответствует определенному уровню: первый уровень — I балл, второй — 2 балла, третий — 3 балла. В этой же графе внизу подсчитывается общее количество баллов, которое позволит отнести слепому, набравшего то или иное количество баллов, к определенной группе реабилитированности.

На основании распределения в выборке выделяется 4 группы реабилитированности:

I группа — 6-8 баллов (начальный уровень реабилитированности);

II группа — 9-11 баллов (низкий уровень реабилитированности);

III группа — 12-15 баллов (средний уровень реабилитированности);

IV группа — 16-18 баллов (практически реабилитирован). Анкета для проведения опроса и обработки результатов приведена в Приложении 1.

Рассмотрим более подробно каждый блок модели реабилитированности инвалида по зрению.

БЛОК 1. ОТНОШЕНИЕ К ДЕФЕКТУ

В современной психологической науке непреложным является тот факт, что уровень активности личности проявляется на фоне конкретного психического состояния (настроение, аффект, стресс, и т. д.). Тяжелое нарушение зрения или полная его потеря является стрессогенным фактором и приводит к развитию отрицательных эмоциональных и соматических состояний личности. Реабилитолог прежде всего должен выяснить, каково отношение инвалида по зрению к своему дефекту, и только с учетом полученных и проанализированных фактов приступить к дальнейшей работе.

Проводить анализ состояния инвалидов по зрению можно исходя из наличия трех уровней:

I. Негативное отношение к дефекту.

(Предполагает возникновение и развитие резко отрицательных состояний: подавленное настроение, депрессия, стресс; аффект, озлобленность, агрессия и т. д., вплоть до нежелания жить.)

II. Приспособление к дефекту.

(Предполагает снятие отрицательных эмоциональных состояний и переход к пассивности, обреченности, безразличию, покорности обстоятельствам и т. д.)

III. Адекватное отношение к дефекту.

(Снятие отрицательных эмоциональных состояний приводит человека к желанию преодолеть последствия дефекта, направить все силы на то, чтобы стать полноценным членом общества.)

К первому уровню относятся инвалиды по зрению разного возраста, но главным в реабилитационной работе здесь является не возраст ослепшего, а те жизненные и ценностные ориентации, которые сложились у человека до трагического события в его жизни — потери зрения. Реабилитолог должен внимательно изучить жизненные установки и ориентации ослепшего человека для того, чтобы грамотно спланировать последующую работу по преодолению возникших в результате слепоты отклонений.

Реабилитолог должен помнить, что, определив уровень отношения к дефекту каждого инвалида по зрению и сформировав соответствующие группы, ему надо спланировать конкретную работу с каждой из групп таким образом, чтобы каждый инвалид по зрению в итоге перешел на более высокий уровень отношения к дефекту, т. е. в следующую группу.

Наиболее сложной и трудоемкой для реабилитолога является работа с инвалидами по зрению, показавшими первый уровень отношения к дефекту. Эта работа должна носить комплексный и систематический характер:

1) индивидуальные и неоднократные беседы реабилитолога с инвалидом по зрению;

2) обеспечение квалифицированной психотерапевтической, медицинской и психологической помощью этой категории инвалидов по зрению;

3) работа с производственным коллективом и администрацией предприятия (мастер, начальник цеха и т. д.).

Что касается работы с инвалидами по зрению, находящимися на втором уровне отношения к дефекту, то главная задача реабилитолога заключается в формировании активной жизненной позиции у этих людей.

Инвалидов по зрению, адекватно воспринимающих дефект, реабилитолог может использовать (с их согласия) как своих активных помощников в работе с инвалидами, находящимися на более низких уровнях.

БЛОК 2. ОТНОШЕНИЕ К СЕМЬЕ

Семья оказывает огромное влияние на различные стороны реабилитированности инвалидов по зрению.

Встречаются различные по составу семьи: полная семья (муж, жена и дети, муж и жена), неполная семья (женщина с детьми), одинокие люди, инвалиды по зрению, живущие с родителями.

Для удобства анализа положения слепого в семье следует выделять три уровня:

I. Неудовлетворенность семейным положением и взаимоотношениями в семье.

II. Частичная удовлетворенность.

III. Полная удовлетворенность семейным положением и отношениями в семье.

К первому уровню относятся инвалиды по зрению, имеющие семью, но высказывающие недовольство отношениями в семье (отношения носят конфликтный характер в силу различных обстоятельств), а также одинокие незрячие мужчины и женщины, остро желающие обрести семью.

Ко второму уровню могут быть отнесены слепые мужчины и женщины, живущие в семьях, не желающие изменить свой семейный статус, но испытывающие неудовлетворенность отдельными сторонами семейной жизни: невнимательность одного из супругов, злоупотребление алкоголем, недостаточная помощь по дому и в воспитании детей. Сюда же отнесены одинокие женщины с детьми, которые хорошо организовали жизнь своей семьи, но

желающие изменить свое семейное положение, если бы встретился хороший человек.

К третьему уровню могут быть отнесены слепые мужчины и женщины, испытывающие полную удовлетворенность своим положением в семье, где существуют отношения взаимоуважения, привязанности, понимания и любви. К этому же уровню относятся инвалиды по зрению, живущие с родителями в благополучных семьях, довольные своим положением и не желающие что-либо менять в своем семейном статусе. Сюда же могут быть отнесены пожилые люди, живущие с детьми или отдельно от них, удовлетворенные отношениями с детьми и не желающие никаких изменений в семейном положении.

Приступая к изучению положения незрячего в семье, реабилитолог должен грамотно и весьма тактично провести беседу по соответствующим вопросам. Эта беседа должна носить доверительный характер, все сведения предназначены только для реабилитолога. Одной беседы, естественно, недостаточно для определения положения незрячего в семье. Реабилитологу необходимо побывать в семье незрячего, познакомиться и побеседовать с членами семьи. После проведения этой предварительной работы реабилитолог определяет уровень положения слепого в семье и ставит конкретные задачи по коррекции семейных отношений в зависимости от характера нарушений в каждом отдельном случае. Не всегда реабилитолог может рассчитывать на свои силы в этом деликатном и сложном вопросе. Его задача состоит и в том, чтобы привлечь психолога, психотерапевта, сексопатолога и других специалистов, если это необходимо.

Деятельность реабилитолога заключается в создании хороших отношений в семье незрячего, разъяснении зрячим членам семьи их роли и поведения по отношению к слепому, вооружении некоторыми навыками показа незрячему приемов самообслуживания и ориентировки, включения его в общие дела семьи. Возможны индивидуальные и семейные встречи с людьми, преодолевшими свои семейные неприятности. Нужно показать всем членам семьи, что наиболее желательным является такой вариант взаимоотношений в семье, когда зрячие члены семьи не опекают незрячего, а стараются обучить его умениям и навыкам в различных видах деятельности, что способствует самостоятельности и независимости слепого в быту и передвижении, а это в конечном счете ведет к формированию у инвалида адекватного отношения к своему дефекту, стремлению преодолеть его последствия.

БЛОК 3. САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ДОМОВОДСТВО

Овладение незрячими людьми навыками самообслуживания, самостоятельного ведения хозяйства является самым первым и необходимым условием их жизни и независимости. Умело организованное ведение домашнего хозяйства способствует сохранению здоровья незрячих, их работоспособности, создаст благоприятные условия для хороших отношений в семье и воспитания детей. Без выработки элементарно необходимых навыков самостоятельной деятельности, превращения их в полезную привычку, чтобы освободить ум слепого человека для более творческой работы, для более сложных решений, невозможно

осуществить дальнейшую работу по социальной реабилитации незрячего.

Для определения уровня овладения незрячими навыками самообслуживания и домоводства предлагаются вопросы раздела III опросника. Ответы незрячего на вопросы блока «самообслуживание и домоводство» распределяются по трем уровням:

I. Полностью зависит от обслуживания окружающих.

II. Нуждается в отдельных видах помощи.

III. Полностью обслуживает себя и семью. Необходимо отметить, что те незрячие, которые находятся

на первом уровне, занимаются только личной гигиеной, имеют тот же первый уровень в блоке «ориентировка в пространстве», т. е. самостоятельно ориентируются только в пределах своей квартиры.

Люди со вторым уровнем владения навыками самообслуживания участвуют в делах семьи, имеют свои постоянные поручения и нагрузки, которые им выделены с учетом их возможностей. Среди видов работ, вызывающих затруднения у этой группы инвалидов по зрению, те, что требуют участия зрения: штопка, починка белья, подметание полов и сметание пыли, и те, что требуют специальных приемов работы: глажение белья, стирка и т. д.

Третий уровень владения навыками самообслуживания и домоводства говорит о том, что такие инвалиды по зрению полностью выполняют все работы, связанные с жизнью семьи: покупки, уборка, приготовление пищи, ремонт одежды и бытовой техники, работа на садовом участке. Среди трудностей, которые испытывает эта группа инвалидов, основными являются ремонт квартиры и поднятие тяжестей. Эти работы тяжелы и для зрячих, и здесь необходима помощь квалифицированных рабочих.

Определяя уровни развития навыков самообслуживания и домоводства у инвалидов по зрению, реабилитолог должен изучить семью и окружение слепого, условия его жизни, состояние здоровья и зрения. Следует учитывать психологическое состояние слепого, степень его готовности к преодолению последствий слепоты. Все это поможет, во-первых, выявить трудности, связанные с состоянием слепого; во-вторых, определить ошибки членов семьи, которые или полностью обслуживают слепого, или предоставляют его самому себе, что ни в том, ни в другом случае не вызывает у слепого желания самостоятельно обслуживать себя; в-третьих, определить задачи и направления в деятельности реабилитолога и администрации предприятия и первичной организации «БелТИЗ».

Четкое определение уровня развития навыков самообслуживания и знание всех особенностей жизни слепого позволит реабилитологу вести конкретную работу с каждым инвалидом, его семьей. Более слабым на первых порах понадобится индивидуальная помощь в овладении приемами и навыками самообслуживания, обучение соблюдению правил безопасности, а затем включение их в занятия кружков домоводства, где могут заниматься все желающие.

В клубах «Мой дом», «Хозяюшка» и других могут проходить конкурсы хозяек, соревнования по различным «домашним» умениям, выставки лучших изделий, инструктаж инвалидов и их родных, обмен опытом. У незрячих домашние дела — те же, что и у зрячих, только требуют они от незрячих больше труда и более высокой степени организованности.

БЛОК 4. МОБИЛЬНОСТЬ СЛЕПЫХ

Одним из важнейших условий реабилитированности слепого является его мобильность, умение самостоятельно ориентироваться и передвигаться в пространстве. Это умение дает слепому независимость, чувство душевного равновесия, уверенности в своих силах и своем будущем. Всякая деятельность слепого связана с передвижением, с ориентировкой в малом и большом пространстве. Поэтому решающее значение в реабилитации незрячего имеет его мобильность.

В блоке «Ориентировка в пространстве» в МР определены три уровня формирования навыков по пространственному ориентированию:

I. Плохо ориентируется, может самостоятельно ориентироваться в своей квартире.

II. Самостоятельно ориентируется в квартире и на производстве, самостоятельно добирается до работы.

III. Самостоятельно ориентируется на улицах города и в незнакомых местах.

Соответственно уровню присваивается и количество баллов: от одного до трех.

На первом уровне находятся только что ослепшие, потеря зрения для которых стала трагедией и они не могут перешагнуть порог своей квартиры. В таком же положении зачастую оказываются слепые с детства, находящиеся под постоянной опекой близких и даже не мыслящие о самостоятельности передвижения.

Ко второй группе относятся инвалиды, владеющие хорошими навыками пространственной ориентировки. Но необходимо учитывать, что условия, в которых инвалиды по зрению добираются на работу, различны. Многие незрячие живут в микрорайоне компактного проживания инвалидов по зрению, где все дорожки к предприятиям оборудованы перилами, желобками, звуковыми сигналами. В таких условиях даже тотально слепые легко справляются с дорогой. Значительные затруднения испытывают те инвалиды, которым приходится добираться до предприятия несколькими видами транспорта. Инвалиды по зрению не видят номеров автобусов и трамваев, не могут сразу сориентироваться, если транспорт не останавливается строго на остановке, стесняются спрашивать у окружающих.

Опыт тех инвалидов по зрению, которые свободно ориентируются в незнакомых местах, должен стать для реабилитолога предметом самого глубокого изучения с целью передачи его другим слепым.

Учитывая то огромное, часто решающее значение, которое имеет ориентация слепого, реабилитолог должен уделить развитию этого блока самое серьезное внимание. Острое переживание своего дефекта, нежелание и неумение увидеть какую-то возможную перспективу жизни и работы без зрения порождает пассивность в преодолении трудностей, связанных с ориентировкой. В связи с этим перед реабилитологом встает ряд серьезных задач, решение которых требует от него знания индивидуальных особенностей незрячего, семейных обстоятельств, состояния здоровья и т. д.

Реабилитолог должен знать медицинские показания, условия жизни слепого, его настроения и планы. Посещая незрячего на дому, беседуя с ним, организуя его встречи с инвалидами по зрению, уже преодолевшими тяжелые последствия слепоты и умеющими самостоятельно ориентироваться, реабилитолог должен способствовать формированию у слепого психологической готовности к овладению пространством, к самостоятельному передвижению. Своими союзниками нужно сделать родных и близких слепого, показать им, что их постоянная опека не поможет слепому научиться самостоятельно передвигаться. Зато правильные упражнения по ориентировке, поддержка и поощрение слепого, дозированная помощь, выполнение советов реабилитолога будет способствовать формированию навыков ориентировки. Вызвав психологическую готовность незрячего к самостоятельному передвижению, необходимо разработать систему упражнений, которая постепенно выработает у незрячего уверенность в своих возможностях и умение самостоятельно передвигаться. Эта система, безусловно, должна учитывать индивидуальные возможности слепого, формировать умение ориентироваться сначала в своей квартире и прилегающей к дому местности, правильно использовать трость во время передвижения, умение распознавать и использовать различные сигналы с помощью сохранных анализаторов (слуха, обоняния, осязания), умение пользоваться специальными ориентирами на производстве и в городе, не стесняться обращаться к окружающим по вопросам ориентировки, если возникли трудности.

В этой работе реабилитолог должен использовать все достижения, накопленные тифлопедагогикой, опыт реабилитационных центров, познакомить с этим опытом самих слепых, их родных, а также руководство предприятия «БелТИЗ» с целью приобретения оборудования для ориентации незрячих. Изучая опыт передвижения инвалидов по зрению на своем предприятии или в первичной организации, реабилитолог намечает пути совершенствования навыков ориентировки каждого инвалида.

БЛОК 5. ОБЩЕСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

Слепой человек не имеет возможности свободно передвигаться и ориентироваться в пространстве, выбывает из привычного окружения, теряет многочисленные коммуникативные связи, переносит все внимание на собственное состояние и адаптацию к новым условиям жизни. И это, конечно, приводит к снижению уровня общественной активности человека, к пересмотру его ценностных ориентаций и уходу от решения общественно значимых проблем к лично значимым.

С другой стороны, последние десятилетия проявляется одна яркая тенденция. Эта тенденция связана с усилением потребительских настроений у выпускников специальных школ и рабочих предприятий товарищества инвалидов по зрению. Усилия государства в целом и ОО «БелТИЗ» в частности, направленные на улучшение материального положения, совершенствование условий быта и труда инвалидов по зрению, воспринимаются частью

незрячих как должное, не вызывая ответного стремления внести посильный вклад в общее дело. В то же время о полной реабилитации инвалидов по зрению, о преодолении ими «комплекса неполноценности» можно говорить только в тех случаях, когда незрячий не просто приспособился к окружающей среде, но может принимать участие в совершенствовании трудовых, бытовых и социальных условий жизни, а также чувствовать себя человеком значимым и необходимым другим людям. Отсюда и то значение аспекта «общественной активности» инвалидов по зрению, которое трудно переоценить. В зависимости от разнообразных объективных и субъективных причин мера проявления социальной активности человека может быть и очень высокой, и очень низкой. В первом случае можно говорить о социально активной личности, во-втором — о социальной пассивности, индифферентности. Личность может занимать и промежуточное положение между двумя этими крайними позициями, т. е. отчасти, в отдельных случаях проявлять активность на фоне социального бездействия. Исходя из вышеизложенного определены три уровня проявления общественной активности инвалидов по зрению:

I. Не принимает участия в общественной жизни коллектива.

II. Выполняет отдельные поручения или задания.

III. Активно участвует в общественной жизни коллектива (имеет постоянные общественные поручения, серьезно и ответственно относится к их выполнению).

Реабилитологу нужно особое внимание обратить на включение в общественную деятельность группы молодых инвалидов по зрению, которые порой оказываются в более пассивной позиции.

Формирование активной жизненной позиции у инвалидов по зрению — задача не только реабилитолога, но и всех общественных организаций, в тесном контакте с которыми должен работать реабилитолог.

БЛОК 6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА

Уровень развития личности, ее социальной активности среди прочих факторов зависит от продолжительности рабочего дня и наличия свободного времени. Объективно инвалиды по зрению имеют сокращенный рабочий день и, соответственно, достаточно свободного времени. Уровень социальной активности и направленности личности зависит также от того, чем занято свободное время человека, каковы формы проведения досуга. При определении форм проведения досуга выделяют три уровня:

I. Ограничивается домом, телевизором, магнитофоном, прогулками с семьей.

II. Разовые посещения культурных и спортивных мероприятий, редкое общение с друзьями.

III. Активное участие в культурных, политических и спортивных мероприятиях, постоянное общение с друзьями (у себя дома или в гостях).

Необходимо отметить, что прослеживается тесная связь между всеми блоками МР. Наличие низкого уровня овладения навыками по одному из блоков приведет к затруднению овладения навыками по другим блокам. Так, инвалиды по зрению, которые не овладели еще навыками самообслуживания, пространственной ориентировкой и

самостоятельного передвижения, не проявляют социальной активности и свой досуг предпочитают проводить дома. В группу инвалидов по зрению, показавших высокий уровень социальной активности и проведения досуга, как правило, входят те незрячие, которые овладели навыками самообслуживания и мобильности на самом высоком уровне. Можно сделать вывод о том, что для проявления высокого (III) уровня социальной активности и проведения досуга необходимо овладеть навыками самообслуживания и передвижения в пространстве, но это условие, являясь необходимым, в то же время не является достаточным для формирования высокого уровня социальной активности и связанного с ним уровня проведения досуга.

В обстоятельствах, когда свободное время инвалидов по зрению не занято бытовыми хлопотами, пассивность их объясняется только тем, что реабилитационные службы пока не всегда умеют вовлечь инвалидов по зрению в увлекательные дела, организовать общение и деятельность по интересам. Безусловно, что уже существующие в товариществе инвалидов по зрению группы здоровья, спортивные клубы, коллективы художественной самодеятельности в определенной мере способствуют заполнению досуга инвалидов по зрению. Но они не всегда привлекательны для молодых людей. Необходима специальная и продуманная работа по выявлению склонностей, способностей, возможностей и интересов инвалидов по зрению разных возрастных групп с тем, чтобы на основе полученной информации предложить разнообразные формы проведения досуга, включая службу знакомств, клубы по интересам, литературные и музыкальные вечера, совместное обсуждение новинок в сфере литературы и искусства.

Для проведения досуга инвалидов по зрению возможно сочетать массовые формы (организация сезонных балов, спортивных кроссов и мероприятий по типу «папа, мама и я — спортивная семья», праздников городка, района, улицы и т. д.) с камерными мероприятиями (беседы в музыкальной или поэтической гостиной, небольшие кружки по интересам и т. д.).

Разнообразное общение, получение различной информации, утверждение собственного «я», приобретение многих полезных навыков и умений, формирование эстетических чувств, обогащение эмоциональной сферы — именно об этом должен думать реабилитолог, способствуя организации досуга незрячих.

Кроме предлагаемого вопросника, с помощью которого реабилитолог может определить уровень реабилитированности инвалида по зрению, для прогнозирования развития личности инвалида по зрению и учета динамики этого процесса удобно пользоваться картотекой. При создании картотеки по профилю реабилитированности рекомендуется фиксация уровней по блокам в круговой диаграмме, где шесть блоков определяются шестью секторами, а три уровня — тремя концентрическими окружностями (см. Приложение № 2). Для более быстрого и наглядного представления каждому блоку присвоен определенный цвет, которым заполняется сектор в зависимости от уровня реабилитированности слепого в данном блоке. Заполненная диаграмма показывает высокий уровень реабилитированности. Наличие «белых

пятен» указывает направления коррекционной работы по совершенствованию навыков и умений слепого.

Результаты продвижения инвалидов по уровням реабилитированности в блоках и переход их из группы с низким уровнем реабилитированности в группы с более высоким уровнем реабилитации могут быть отражены в последующих круговых цветных диаграммах. Динамику продвижения можно фиксировать раз в полгода. В картотеке реабилитолога карточка «Динамика реабилитированности» может выглядеть так, как показано в Приложении № 3. В конце карточки «Динамика реабилитированности» даются заключение об итогах проделанной работы и рекомендации к последующей работе в нужных направлениях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ УСТАНОВОК НА ИНВАЛИДНОСТЬ У ОСЛЕПШИХ

В обыденном, повседневном сознании слепота ассоциируется чаще всего с физическими нарушениями органов зрения. Это верно, хотя и не до конца. Действительно, в основе неспособности глаза воспринимать световое излучение лежат многочисленные структурные нарушения в строении и функционировании зрительного анализатора, являющиеся следствием различных заболеваний и травм. В таком понимании слепоты фиксируется ее биофизиологический уровень, ее материальные причины, которые сами по себе могут быть чрезвычайно сложны и не всегда до конца понятны. И тем не менее это далеко не все. Проблема слепоты не исчерпывается только ее медико-биологическим аспектом, каким бы важным он ни являлся сам по себе.

Употребляя понятие «слепота», мы более или менее ясно отдаем себе отчет в том, что имеем в виду прежде всего ее носителя — человека, утратившего зрение. Человек же не может оставаться безучастным к факту собственной слепоты, за исключением редких случаев, относящихся преимущественно к сфере психопатологии и получивших название «анозогнозия слепоты», т. е. игнорирование факта потери зрения. За пределами этих редких случаев реакция на слепоту в зрелом возрасте характеризуется исключительной остротой и болезненностью. Сила и разнообразие подобных реакций знакома многим реабилитологам. В данном случае речь идет об эмоциональных процессах, определяемых в психологии как непосредственное отражение отношений человека и окружающего мира. Реакция на слепоту — это не реакция на определенные анатомические нарушения, являющиеся причиной слепоты, это по существу реакция на изменившийся характер отношений человека с окружающим его миром. В этом одно из важнейших негативных следствий слепоты, выходящее далеко за пределы биологических причин, вызвавших ее. Данное обстоятельство указывает на то, что инвалидность (в данном случае слепота) — не только биологическое явление, но, как и сам человек, явление биосоциальное. Именно поэтому любая биологическая аномалия приобретает для человека психологическое значение, ибо влечет за собой определенные социальные последствия.

Говоря о вышеупомянутых эмоциональных реакциях на слепоту, нам хотелось бы подчеркнуть одно весьма важное обстоятельство.

Свои собственные эмоции человек условно всегда делит на два больших класса. Первый из них — это эмоции, которые человек связывает с собой как с физическим существом. Примером могут служить эмоциональные переживания при возникновении различных по своему происхождению болевых ощущений. Другой класс эмоций, переживаемых человеком, не воспринимается в связи с его телом, которое в данном случае оказывается как бы ни при чем. Характер подобных переживаний хорошо зафиксирован в языке. В таких случаях говорят о «душевной боли», «душевной травме», «ноющей душе» и т. д. Носителем такого рода эмоций является не организм, а нечто иное, нетелесное, получившее в психологии название «личность». Правда, такого рода эмоции, носителем которых является личность, правильнее называть чувствами.

Какие же стороны личности в большей мере определяют характер реакции на слепоту? В самом общем виде их можно было бы обозначить как морально-волевые свойства характера личности, сложившиеся до потери зрения. Именно они, при достаточной степени развитости, позволяют человеку устоять перед натиском той душевной боли, которую вызывает слепота. Именно морально-волевые свойства личности теснее всего связаны с формированием различных установок на дефект. Установка на дефект в своей сущности есть реакция личности. Правда, в отличие от эмоциональной реакции, носящей тоже яркий личностный отпечаток, это специфическая реакция. Под установкой на дефект понимается система взглядов и отношений личности к себе как к инвалиду. Понятно, что эта система формируется достаточно долго и может быть как более или менее адекватной, так и неадекватной. С тенденциями формирования неадекватных установок на дефект и принципами их преодоления неразрывно связаны такие понятия, как интернальность и экстернальность.

Об экстернальности и интернальности как о двухполюсных свойствах личности известно не так много, но эти сведения могут быть весьма полезны реабилитологу; с учетом сведений об этих свойствах личности он сможет под новым углом зрения взглянуть на поведение реабилитантов и одновременно сделать более гибким свое собственное поведение.

Основное различие между экстерналами и интерналами заключается в направлении приписывания ответственности за свои поступки. Но существует много и других признаков, дифференцирующих эти два типа. Так, экстерналы воспринимают события собственной жизни как менее определенные с точки зрения их предсказания. В этом, видимо, одна из причин того, что среди экстерналов чаще всего встречаются люди, склонные к тревоге и депрессии. Экстерналам свойственно воспринимать события жизни как случай. Для интернала случай в жизни не имеет принципиального значения.

Обнаружены существенные различия в восприятии времени между экстерналами и интерналами. У последних по сравнению с экстерналами временная перспектива охватывает значительно более дальнюю зону как в будущем, так и в прошлом. Будущее у интерналов было насыщено большим количеством событий, чем у

экстерналов. Течение времени относительно к будущему представляется интерналам более быстрым, нежели экстерналам.

Существует связь экстернальности-интернальности с общим уровнем осмысленности жизни. Отсутствие целей в настоящем и в отдаленном будущем избавляет человека от какой бы то ни было ответственности. Поэтому потребность найти смысл, цель жизни трансформируется в потребность быть ответственным за события как настоящего, так и будущего. Чем больше человек верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере находит в жизни смысл. Неслучайно экстерналы чаще жалуются на ощущение бессмысленности жизни, ее отчужденности, что является еще одной причиной тревог и депрессий, снижая при этом ожидания любви и симпатии со стороны других людей. В этом смысле интерналы более удовлетворены собой, чем экстерналы. Кроме того, они (интерналы) более склонны забывать или не воспринимать информацию, угрожающую их самосознанию. У экстерналов же этого не наблюдается, они долго помнят свои неудачи.

Если возвращение зрения невозможно, то на первый взгляд мы имеем дело с типичным случаем экстернальной ситуации. Именно так ее и воспринимает экстернальный реабилитант, т. е. как ситуацию полной безнадежности, безвыходности и вместе с тем как ситуацию, которая дает ему возможность сиять с себя ответственность за многие события в своей жизни. Теперь слепота может предстать как объяснительный принцип по типу «я мог бы, но...». Экстернальные инвалиды склонны интерпретировать потерю зрения как «несправедливость», что одновременно позволяет снизить требования к себе как к жертве «несправедливости» и повысить эти требования к окружающим, выступающим чаще всего, хотя и неосознанно, в виде виновников его (инвалида) бед. Иначе воспринимается ситуация потери зрения интернальными инвалидами.

Именно поэтому в работе по предупреждению формирования неадекватных установок на дефект реабилитологу следует подходить к реабилитантам дифференцированно, с учетом их экстернальности или интернальности.

Потеря зрения как крупнейшая жизненная неудача может по-разному расцениваться с интернальной и экстернальной позиций. Процесс восстановления разных форм деятельности после утраты зрения предполагает значительные усилия со стороны инвалида и вместе с тем делает практически неизбежными многочисленные неудачи. Последние могут быть для экстернального типа сильными стрессорами, приводящими к дальнейшему снижению самооценки и общей активности. Вместе с тем реабилитолог должен знать, что для лиц экстернального типа стрессогенной может стать не только ситуация неудачи, но и, как это ни парадоксально, ситуация успеха, так как при низкой самооценке успех может восприниматься как случайность, ставящая личность в ситуацию необходимости повторить успех и подтвердить свою состоятельность, что усиливает переживания тревоги. Если же оставить без внимания ситуации неудачи, не обращать внимания на характер переживаний реабилитанта, то тем самым мы создаем возможность сформироваться стойкому негативному отношению к своим

возможностям и в конечном счете к самому себе. Реабилитолог должен постоянно подчеркивать естественность тех или иных затруднений и неудач реабилитанта и акцентировать его внимание не на самом факте неудачи, а на ее причинах, вселяя тем самым уверенность в собственные силы. Реабилитант не должен чувствовать свою несостоятельность из-за того, что ему приходится прикладывать много усилий в процессе усвоения тех или иных навыков (письма, чтения, самообслуживания, ориентирования и т. д.). В противном случае экстернальные личности видят в этом подтверждение своей неспособности. Реабилитолог обязан подчеркивать, что формирование всякого более или менее сложного навыка имеет свою психофизиологическую цену (т. е. степень усилий человека) и эта цена сугубо индивидуальна. Так следует делать не только потому, что экстернальные реабилитанты нуждаются в поддержке их активности, но и потому, что мнение окружающих имеет для них особое значение. Жизненные перспективы экстерналов, как правило, достаточно осторожны и пессимистичны. В процессе построения своих планов они весьма часто исходят из формулы «если бы не слепота..., но поскольку зрение вернуть нельзя, все теряет смысл». Все оценивается с позиции «можно или нельзя вернуть зрение». Задача реабилитолога показать, что включение в процесс рассуждения отсутствующего зрения делает само рассуждение бессмысленным. Но нельзя не учитывать, что в своих рассуждениях экстерналы могут быть весьма вязкими и многословными, ибо ситуация диалога, возможность высказаться для них имеют особое значение и ценность.

Существует подробная классификация отношения к дефекту, в которой выделяются следующие типы.

1. Гармоничный тип (Г). Отношение к дефекту характеризуется трезвостью, отсутствием излишней драматизации и переоценки тяжести дефекта. Проявляется стремление во всем содействовать успеху лечения и реабилитации. Нежелание обременять других тяготами ухода за собой. Широкий спектр интересов, несмотря на инвалидность. Вместе с тем хорошо отдает себе отчет в тех ограничениях, которые накладывает дефект на поведение и деятельность инвалида.

2. Тревожный тип (Т). Для него характерно непрерывное беспокойство и мнительность в отношении своего здоровья, возможных осложнений. Поиск новых способов лечения, дополнительной информации о своем заболевании. Фон настроения тревожный, угнетенный. В ряде случаев при этом типе отношения подолгу не формируется представление о необратимости дефекта, что в сущности мешает процессу продуктивной социальной адаптации.

3. Ипохондрический тип (И). Проявление повышенного беспокойства за состояние своего здоровья. В отличие от тревожного типа основное внимание направлено не на объективные показатели заболевания (результаты анализов, высказывания того или иного профессионала), а на собственные субъективные ощущения. Другим отличием от тревожного типа является то, что ипохондрический тип отношения к болезни (дефекту) проявляется в беспрестанных жалобах на свое здоровье. Тревожный тип предпочитает слушать, ипохондрический — говорить. Свойственно стремление несколько

преувеличивать свои затруднения. В процессе реабилитационного обучения обращает на себя внимание странное сочетание — желание заниматься с неверием в успех.

4. Меланхолический тип (М). Удрученность своим дефектом. Неверие в возможность улучшить свое положение собственными силами. Неверие в возможность реабилитации. Активные депрессивные высказывания вплоть до суицидных. Пессимистический взгляд на все вокруг.

5. Апатический тип (А). На первый план выступает полное безразличие к своей судьбе, к результатам лечения и реабилитации. Пассивное подчинение режиму и распорядку при настойчивом побуждении со стороны. Утрата интереса по всему, что волновало раньше. Это говорит о широком, но неустойчивом круге интересов, на которые следует опереться в процессе реабилитационной работы. Основной упор должен быть сделан на восстановлении отдельных форм интересов и увлечений, доступных при отсутствии зрения.

6. Неврастенический тип (Н). Поведение характеризуется раздражительной слабостью, особенно при неудачах или ситуациях затруднений. Раздражение изливается на окружающих людей и сопровождается в дальнейшем глубоким раскаянием. Этим реабилитантам свойственны нетерпеливость, неспособность ждать, суетливость, торопливость, несдержанность.

7. Обсессивно-фобический тип (О). Постоянное ожидание неудач на работе, в семейной жизни в связи с потерей зрения. Воображаемые опасности волнуют сильнее, чем реальные. Защитой от тревоги становятся ритуалы и приметы.

8. Сензитивный тип (С). Свойственна чрезмерная озабоченность тем впечатлением, которое может произвести на окружающих. Часто опасается, что окружающие будут избегать его, считая неполноценным. Боязнь стать для близких людей обузой.

9. Эгоцентрический тип (Я). Характеризуется уходом в переживание своего несчастья. Выставление напоказ своих страданий, стремление всецело завладеть вниманием окружающих. Требование к себе исключительной заботы и самоотдачи окружающих. Разговоры окружающих быстро переводит на себя.

10. Эйфорический тип (Ф). Повышенное настроение, иногда специально наигранное. Легкомысленное отношение к своему состоянию. Нарушения режима лечения и обучения. Желание получить от жизни все, несмотря на слепоту.

11. Анозогнозический тип (З). Активное отбрасывание мысли о слепоте и ее последствиях. Отрицание очевидного в проявлениях нарушенного зрения (нежелание ходить с тростью, учиться рельефному письму и чтению и пр.). Желание во всем обойтись своими силами и средствами, отказ от посторонней помощи. Отрицание необходимости реабилитационной работы.

12. Эргопатический тип (Р). Уход в работу. Труд носит ожесточенный характер, ему отдается все время и все силы.

13. Паранойяльный тип (П). Уверенность, что потеря зрения — результат чьего-то злого умысла. Именно при этом типе формируется преимущественно представление о слепоте как о несправедливости. Ярко проявляется тенденция к подозрительности и обвинениям окружающих. В ряде случаев кроме обычной

реабилитационной работы требуется психиатрическое вмешательство.

Таковы основные типы отношения к собственному дефекту. Но система отношений, связанных со слепотой, может не укладываться в один из описанных типов. Тогда речь может идти о смешанных типах, особенно близких по картине проявлений (тревожно-обсессивный, эйфорически-анозогнозический, сензитивно-эргопатический).

Для того чтобы точно диагностировать один из типов отношения к собственному дефекту, существует личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ). В Приложении 1 приводятся текст данного опросника, а также способы проведения и методы обработки полученных результатов. При желании реабилитолог сможет самостоятельно овладеть весьма простым и надежным способом определения типа отношения к собственному дефекту.

Отношение к дефекту формируется и возникает не сразу после потери зрения. Для этого требуется определенное время, причем это время весьма индивидуально. Поэтому при ранней диагностике (вскоре после потери зрения) можно получить результаты, не позволяющие отнести незрячего ни к одному из обозначенных типов. Чаще всего это означает, что тип отношения еще не сформирован. Именно это время наиболее благоприятно для результативной реабилитационной работы и формирования, в частности, адекватного отношения к дефекту (гармонический тип).

Среди вышеперечисленных типов экстернальные и интервальные личности распределяются неравномерно, хотя могут встречаться в любом типе. Вместе с тем интерналы чаще оказываются отнесенными к гармоническому, тревожному, эйфорическому, анозогнозическому и эргопатическому типам отношения к дефекту. Первое место занимает гармонический тип отношения к дефекту. Экстерналы чаще тяготеют к ипохондрическому, обсессивно-фобическому, сензитивному, эгоцентрическому, паранойяльному типам. При этом экстерналы реже меняют тип отношения к инвалидности. У интерналов динамика иная — в близкий после потери зрения период у них может формироваться один тип отношения, так называемый транзиторный тип. Он может быть любым, даже не характерным для интерналов, но впоследствии меняется на один из типичных интернальных типов.

Внезапная утрата зрения может свергать человека в состояние, получившее название «экзистенциальный вакуум», т. е. ощущение утраты жизненного смысла. Достаточно часто реабилитанты открыто жалуются на бессмысленность собственной жизни. Экзистенциальный вакуум может лежать в основе формирования неадекватных установок по отношению к дефекту. А. Эйнштейн как-то заметил, что тот, кто ощущает свою жизнь лишенной смысла, не только несчастлив, но и вряд ли жизнеспособен. В случае экзистенциального кризиса следует понуждать реабилитанта к поиску смысла жизни, а не отмахиваться от этого вопроса как от пустого философствования. Но при этом следует помнить, что смысл нельзя дать, его можно и нужно найти. В сознание реабилитанта надо постоянно вносить мысль о том, что он не должен спрашивать, ждать ли ему что-либо от жизни. От реабилитолога он

должен получить представление о том, что, наоборот, жизнь ожидает каких-то дел или поступков от реабилитанта.

И, наконец, важным моментом в коррекции неадекватных установок по отношению к собственному дефекту является непосредственное развитие позитивного самовосприятия. Справедливо замечено, что успех порождает успех, а неудача — неудачу. Таким образом, люди, ищущие совета, вряд ли смогут надеяться на улучшение своего положения до тех пор, пока им не удастся увидеть себя в более благоприятном свете. Развитие позитивного самовосприятия зависит от характера общения реабилитолога с реабилитантом. Этот процесс может строиться на трех принципах:

- 1) эмпатия;
- 2) безусловное позитивное отношение к реабилитанту;
- 3) искренность и неподдельность в общении с ним. Эмпатическое понимание требует, чтобы реабилитолог был

сосредоточен на положительном восприятии внутреннего мира реабилитанта. Для ориентации нужно знать некоторые потенциальные характеристики человека, способного к эмпатии:

- он проявляет терпимость к выражению эмоций со стороны других людей;
- он способен глубоко проникнуть в субъективный мир своих подопечных, не раскрывая при этом свой внутренний мир;
- он готов адаптировать свое восприятие к восприятию другого человека.

Безусловное позитивное отношение к реабилитанту подразумевает принятие его таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками. Принятие подразумевает и осознание трудностей, и ограничение в чем-то реабилитанта. Развитие более высокой самооценки происходит под влиянием двух механизмов. Во-первых, реабилитант не должен опасаться, что будет отвергнут в том случае, если проявит или будет обсуждать свои уязвимые стороны. Во-вторых, он должен быть уверен в том, что к нему благожелательно относятся независимо от его успехов или неудач и что его не будут сравнивать с другими, вызывая болезненное чувство неполноценности.

Искренность — это прежде всего естественность реабилитолога в отношениях с реабилитантом, иначе говоря, неподдельность собственных реакций.

Развитие позитивного самовосприятия в конечном счете заключается в том, чтобы помочь реабилитанту самому стать для себя источником поддержки, мотивации и поощрения.

В особом внимании реабилитолога нуждаются инвалиды со сниженной самооценкой, у которых повышен риск формирования неадекватных установок на собственный дефект. О сниженной самооценке могут свидетельствовать:

- частые критичные высказывания в свой адрес: «Я никогда не смогу этому научиться»;
- негативные ожидания в отношении ситуации соревнования: «Чего переживать, у меня все равно никаких шансов нет»;
- критическое отношение к успехам других: «Ему просто повезло.»;
- нежелание признавать свою оплошность или вину: «Я не виноват, что.»;

- склонность подчеркивать недостатки у других: «Беда его в том, что он.»;
- неспособность принять похвалу: «Вы, конечно, на самом деле так не считаете»;
- отрицательное отношение к реабилитологам;
- низкая мотивация, отказ от попыток добиться какого-то успеха: «Меня это не интересует»;
- плохая социальная адаптация, застенчивость и повышенная чувствительность к критике: «Все против меня.».

Приложение 1

ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК БЕХТЕРЕВСКОГО
ИНСТИТУТА
(ЛОБИ)

Реабилитанту вручаются текст опросника и регистрационный лист. Разъясняется, что на каждую тему можно сделать от 1 до 3 выборов (не более!) и номера сделанных выборов обвести кружком. Если ни одно из определений не подходит, обводится символ «0». Если реабилитант не хочет отвечать именно на данную тему, графа остается незаполненной. Однако число нулей и незаполненных граф в сумме не должно превышать трех. Время заполнения регистрационного листа не ограничено, но консультироваться с другими не разрешается. Раскодирование удобно осуществлять с помощью графика (см. ниже), где по абсциссе обозначены символы типов (они в скобках даны в приведенном описании типов), а по ординате отложены крестиками баллы в пользу каждого из типов.

Пример графика раскодирования результатов
обследования с помощью ЛОБИ

10													
9													
8												X	
7												X	
6												X	
5												X	
4	X											X	
3	X						X	X				X	
2	X	X	X			X	X	X				X	
1	X	X	X			X	X	X				X	
	Г	Т	И	М	А	Н	О	С	Я	Ф	З	Р	П

Каждый буквенный символ в графе «Баллы для раскодирования» соответствует 1 баллу в пользу соответствующего типа: Г — гармоничного, Т — тревожного и т. д. Два и более символа за один выбор, например, **тн**, **зф**, означают, что по одному баллу начисляется на каждый из этих типов. Сдвоенные символы, например, **пп**, **рр**, обозначают, что в пользу данного типа начисляется по два балла. После построения графика диагностика типа осуществляется в соответствии со следующими правилами.

1. Диагностироваться могут только типы, в отношении которых набрано такое число баллов, которое достигает или превышает минимальное диагностическое число для данного типа.

Минимальные диагностические числа для разных типов не-одинаковы.

Тип отношения	Г	Т	И	М	А	Н	О	С	Я	Ф	З	Р	П
Минимальное	7	4	3	3	3	3	4	3	3	5	5	6	3

- Г гармоничный тип.
-
- Т тревожный тип.
-
- И ипохондрический тип.
-
- М меланхолический тип.
-
- А апатический тип.
-
- Н неврастенический тип.
-
- О обсессивно-фобический тип.
-
- С сензитивный тип.
-
- Я эгоцентрический тип.
-
- Ф эйфорический тип.
-
- З — анозогнозический тип.
- Р эргопатический тип.
-
- П паранойяльный тип
-

2. Если минимальное диагностическое число достигнуто или превышено в отношении нескольких типов, диагностируется 2-3 типа, где превышение наиболее велико. Если же этого сделать не удастся, то никакой тип не диагностируется.

3. Гармоничный тип диагностируется, только если согласно правилам 1 и 2 не диагностируется никакой другой тип. В сочетаниях гармоничный тип не диагностируется.

На приведенном графике в пользу эргопатического типа (Р) набрано 8 баллов, т. е. минимальное диагностическое число превышено на 2 балла. В пользу сензитивного типа набрано 3 балла, т. е. минимальное диагностическое число только достигнуто. В отношении всех других типов (Т, О, И, Н) минимальное диагностическое число не достигнуто. Таким образом, диагностируется смешанный тип — эргопатический с чертами сензитивности.

№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
4	Я не позволяю себе из-за болезни предаваться унынию и грусти.	Г
5	Из-за болезни у меня почти всегда плохое настроение.	ИЯ
6	Мое плохое настроение зависит от плохого самочувствия.	ТН
7	У меня стало совершенно безразличное настроение.	А
8	У меня бывают приступы мрачной раздражительности, во время которых достается окружающим.	
9	У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточение и гнев.	—
10	Малейшие неприятности сильно задевают меня.	П
11	Из-за болезни у меня всегда тревожное на-	ТТО

диагностическое число																			
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Текст ЛОБИ и код для оценки результатов

№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
Самочувствие		
1	С тех пор, как я заболел, у меня почти всегда плохое самочувствие.	Т
2	Я почти всегда чувствую себя бодрым и полным сил.	З
3	Дурное самочувствие я стараюсь перебороть.	Г
4	Плохое самочувствие я стараюсь не показывать другим.	ПП
5	У меня почтя всегда что-нибудь болит.	И
6	Плохое самочувствие возникает у меня после огорчений.	Н
7	Плохое самочувствие возникает у меня от ожидания неприятностей.	Т
8	Я стараюсь терпеливо переносить боль и физические страдания.	—
9	Мое самочувствие вполне удовлетворительно.	—
10	С тех пор, как я заболел, у меня бывает плохое самочувствие с приступами раздражительности и чувством тоски.	ТН
11	Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Настроение		
1	Как правило, настроение у меня очень хорошее.	Ф
2	Из-за болезни я часто бываю нетерпеливым и раздражительным.	ННТЯ
3	У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, беспокойства за близких, неуверенности в будущем.	ООС

	строение.	
12	Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Сон и пробуждение ото сна		
1	Проснувшись, я сразу заставляю себя встать.	—
2	Утро для меня — самое тяжелое время суток.	—
3	Если меня что-то расстроит, я долго не могу уснуть.	ТНО
4	Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем.	А
5	Я сплю мало, но встаю бодрым; сны вижу редко.	—
6	С утра я более активен и мне легче работать, чем вечером.	—
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
7	У меня плохой и беспокойный сон и часто	—

	бывают тоскливые сновидения.	
8	Бессонница у меня наступает периодически без особых причин.	—
9	Я не могу спокойно спать, если утром надо встать в определенный час.	—
10	Утром я встаю бодрым и энергичным.	—
11	Я просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня надо будет сделать.	СС
12	По ночам у меня бывают приступы страха.	О
13	С утра я чувствую полное безразличие ко всему.	—
14	Я могу свободно регулировать свой сон.	—
15	По ночам меня особенно преследуют мысли о моей болезни.	О
16	Во сне мне видятся всякие болезни.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Аппетит о отношение к еде		
1	Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.	С
2	У меня хороший аппетит.	ФП
3	У меня плохой аппетит.	И
4	Я люблю сытно поесть.	—
5	Я ем с удовольствием и не люблю ограничивать себя в еде.	З
6	Мне легко можно испортить аппетит.	—
7	Я боюсь испорченной пищи и всегда тщательно проверяю ее свежесть и доброкачественность.	И
8	Еда меня интересует прежде всего как средство поддержать здоровье.	Р
9	Я стараюсь придерживаться диеты, которую сам разработал.	И
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
10	Еда не доставляет мне никакого удовольствия.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Отношение к болезни		
1	Моя болезнь меня пугает.	Т
2	Я так устал от болезни, что мне безразлично, что со мной будет.	АА
3	Стараюсь не думать о своей болезни и жить беззаботной жизнью.	ФФ
4	Моя болезнь больше всего угнетает меня тем, что люди стали сторониться меня.	С
5	Без конца думаю о всех возможных осложнениях, связанных с болезнью.	ОО
6	Я думаю, что моя болезнь неизлечима и ничего хорошего меня не ждет.	И
7	Считаю, что моя болезнь запущена из-за невнимания и неумения врачей.	П
8	Считаю, что опасность моей болезни врачи преувеличивают.	З
9	Стараюсь перебороть болезнь, работать как прежде и даже еще больше.	РР
10	Я чувствую, что моя болезнь гораздо тяжелее, чем это могут определить врачи.	И
11	Я здоров, и болезни меня не беспокоят.	З
12	Моя болезнь протекает совершенно необычно — не так, как у других, и поэтому требует особого внимания.	ЯЯ
13	Моя болезнь меня раздражает, делает нетерпеливым, вспыльчивым.	НН
14	Я знаю, по чьей вине я заболел, и не прощу этого	П

	никогда.	
15	Я всеми силами стараюсь не поддаваться болезни.	Г
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
Отношение к лечению		
1	Избегаю всякого лечения — надеюсь, что организм сам переборет болезнь, если о ней поменьше думать.	
2	Меня пугают трудности и опасности, связанные с предстоящим лечением.	—
3	Я был готов на самое мучительное и даже опасное лечение, только бы избавиться от болезни.	
4	Я не верю в успех лечения и считаю его напрасным.	—
5	Я ищу новые способы лечения, но, к сожалению, во всех них постепенно разочаровываюсь.	
6	Считаю, что мне назначают много ненужных лекарств, процедур, меня уговаривают на никчемную операцию.	
7	Всякие новые лекарства, процедуры и операции вызывают у меня бесконечные мысли об осложнениях и опасностях, с ними связанных.	
8	От лечения мне становится только хуже.	—
9	Лекарства и процедуры нередко оказывают на меня необычное действие, это изумляет врачей.	
10	Считаю, что среди применяющихся способов лечения есть настолько вредные, что их следовало бы запретить.	П
11	Считаю, что меня лечат неправильно.	П
12	Я ни в каком лечении не нуждаюсь.	—
13	Мне надоело бесконечное лечение, хочу только, чтобы меня оставили в покое.	—
14	Я избегаю говорить о лечении с другими людьми.	Г
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
15	Меня раздражает и озлобляет, когда лечение не дает улучшения.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит (или не одна из цифр не обведена).	ЗФР
Отношение к врачам и медперсоналу		
1	Главным во всяком медицинском работнике я считаю внимание к больному.	Г
2	Я хотел бы лечиться у врача, имеющего большую известность.	И
3	Считаю, что заболел я в большей степени по вине врачей.	П
4	Мне кажется, что врачи мало что понимают в моей болезни и только делают вид, что лечат.	
5	Мне все равно, кто и как меня лечит.	—
6	Я часто беспокоюсь о том, что не сказал врачу что-то важное, что может повлиять на успех лечения.	
7	Врачи и медперсонал нередко вызывают у меня неприязнь.	—
8	Я обращаюсь то к одному, то к другому врачу, так как не уверен в успехе лечения.	Я
9	С большим уважением я отношусь к меди-	Г

	цинской профессии.	
10	Я не раз убеждался, что врачи и медперсонал невнимательны и недобросовестно выполняют свои обязанности.	НП
11	Я здоров и в помощи врачей не нуждаюсь. —	
12	Я бываю нетерпеливым и раздражительным с врачами и персоналом и потом сожалею об этом.	
13	Считаю, что врачи и персонал на меня попусту тратят время.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
Отношение к родным и близким		
1	Я настолько поглощен мыслями о моей болезни, что дела близких перестали меня волновать.	
2	Я стараюсь перед родными и близкими не показывать, как я болен, чтобы не омрачать им настроения.	СР
3	Близкие напрасно хотят сделать из меня тяжелобольного.	—
4	Меня одолевают мысли, что из-за моей болезни близких ждут трудности и невзгоды.	—
5	Мои родные не хотят понять тяжести моей болезни и не сочувствуют моим страданиям.	И
6	Близкие не считаются с моей болезнью и хотят жить в свое удовольствие.	—
7	Я стесняюсь своей болезни даже перед близкими.	Я
8	Из-за болезни потерял всякий интерес к делам, волнениям близких и родных.	—
9	Из-за болезни я стал в тягость близким.	—
10	Здоровый и беззаботный вид близких вызывает у меня неприязнь.	—
11	Я считаю, что заболел из-за моих родных.	—
12	Я стараюсь поменьше доставлять тягот и забот моим близким.	ГРР
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Отношение к работе (учебе)		
1	Болезнь делает меня никуда не годным работником (неспособным учиться).	А
2	Я боюсь, что из-за болезни я лишусь хорошей работы (придется уйти из хорошего учебного заведения).	
3	Моя работа (учеба) стала для меня совершенно безразличной.	—
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
4	Из-за болезни мне стало не до работы (не до учебы).	—
5	Все время беспокоюсь, что из-за болезни могу допустить оплошность на работе (не справиться с учебой).	С
6	Считаю, что заболел я из-за того, что работа (учеба) причинила вред моему здоровью.	—
7	На работе (по месту учебы) совершенно не считаются с моей болезнью и даже придираются ко мне.	О
8	Не считаю, что болезнь может помешать моей работе (учебе).	Ф
9	Я стараюсь, чтобы на работе (по месту учебы) поменьше знали и говорили о моей болезни.	Р

10	Я считаю, что, несмотря на болезнь, надо продолжать работу (учебу).	РР
11	Болезнь сделала меня на работе (в учебе) неусидчивым и нетерпеливым.	—
12	На работе (за учебой) я стараюсь забыть о своей болезни.	—
13	Все удивляются и восхищаются тем, что я успешно работаю (учусь), несмотря на болезнь.	
14	Мое здоровье не мешает мне работать (учиться) там, где я хочу.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Отношение к окружающим		
1	Мне теперь все равно, кто меня окружает и кто около меня.	—
2	Мне хочется только, чтобы окружающие оставили меня в покое.	—
3	Когда я заболел, все меня забыли.	—
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
4	Здоровый вид и жизнерадостность окружающих вызывают у меня раздражение.	—
5	Я стараюсь, чтобы окружающие не замечали моей болезни.	—
6	Мое здоровье не мешает мне общаться с окружающими, сколько мне хочется.	ЗЗ
7	Мне бы хотелось, чтобы окружающие испытали на себе, как тяжело болеть.	—
8	Мне кажется, что окружающие сторонятся меня из-за моей болезни.	—
9	Окружающие не понимают моей болезни и моих страданий.	Я
10	Моя болезнь и то, как я ее переносу, удивляют и поражают окружающих.	—
11	С окружающими я стараюсь не говорить о моей болезни.	—
12	Мое окружение довело меня до болезни, и я этого не прошу.	—
13	Общаясь с окружающими, я теперь вижу, как много людей страдает от болезней.	—
14	Общение с людьми мне теперь стало быстро надоедать и даже раздражает меня.	И
15	Моя болезнь не мешает мне иметь друзей.	Г
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—
Отношение к одиночеству		
1	Предпочитаю одиночество, потому что одному мне становится лучше.	АС
2	Я чувствую, что болезнь обрекает меня на полное одиночество.	—
3	В одиночестве я стараюсь найти какую-нибудь интересную и нужную работу.	—
4	В одиночестве меня начинают особенно преследовать нерадостные мысли о болезни, осложнениях, предстоящих страданиях.	
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
5	Оставшись один, я скорее успокаиваюсь; люди меня стали сильно раздражать.	НЯ
6	Стесняюсь болезни, я стараюсь отдалиться от людей, а в одиночестве скучаю по людям.	—
7	Избегаю одиночества, чтобы не думать о своей болезни.	—

8	Мне стало все равно: быть среди людей или оставаться в одиночестве.	—
9	Желание побыть одному зависит у меня от обстоятельств и настроения.	ГФ
10	Я боюсь оставаться в одиночестве из-за опасений, связанных с болезнью.	СЯ
0	Ни одно из определений ко мне не подходит (или ни одна цифра не обведена).	Ф
Отношение к будущему		
1	Болезнь делает мое будущее печальным и унылым.	АА
2	Мое здоровье не дает пока никаких оснований беспокоиться о будущем.	ЗФ
3	Я всегда надеюсь на счастливое будущее, даже в самых отчаянных положениях.	—
4	Не считаю, что болезнь может существенно отразиться на моем будущем.	ЗЗ
5	Аккуратным лечением и соблюдением режима я надеюсь добиться улучшения здоровья в будущем.	ГГ
6	Свое будущее я целиком связываю с успехом в моей работе (учебе).	—
7	Мне стало безразлично, что станет со мной в будущем.	А
8	Из-за болезни я в постоянной тревоге за мое будущее.	ИСЯЯ
9	Я уверен, что в будущем вскроются ошибки и халатность тех, из-за кого я заболел.	П
№ выбора	Предлагаемые выборы	Баллы для раскодирования
10	Когда я думаю о своем будущем, меня охватывают тоска и раздражение на других людей.	
11	Из-за болезни я очень тревожусь за свое будущее.	—
0	Ни одно из определений ко мне не подходит.	—

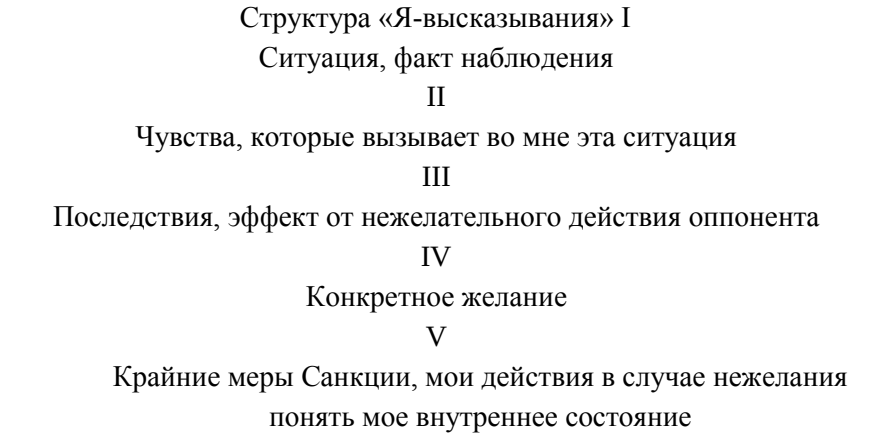
епоСЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ ПОТЕРИ ЗРЕНИЯ

Помощь ослепшему — дело очень сложное, и осложняется оно тем, что в трудное положение попадает не только он сам, но и все члены его семьи, его ближайшее окружение. Страх перед будущим, неуверенность в правильности своих действий и поступков, высочайшее внутреннее напряжение вследствие необычности и непредсказуемости ситуации — вот малый перечень эмоций и чувств, которые испытывают близкие и родственники ослепшего и он сам. Сам собой напрашивается вывод о том, что незрячий и его близкие для преодоления трудностей должны быть вместе, должны быть настроены на одну волну, понимая ситуации и самих себя. Но все-таки человек, потерявший зрение, находится в более трудном положении, поэтому именно его окружению надо начинать работу по преодолению возникших трудностей.

Первая задача психологов, реабилитологов и ближайшего окружения незрячего — регулировать эмоциональное состояние человека после потери зрения. Одним из наиболее действенных способов регуляции эмоциональных состояний является техника «Я-высказывание».

«Я-высказывание» — это способ, с помощью которого мы сообщаем человеку о своих чувствах и переживаниях, а не о поведении, которое это переживание вызвало. «Я-высказывание» предполагает взаимодействие на равных, уверенное, обоснованное поведение вместо агрессивного, свидетельствует о границах дозволенного в общении, передает ответственность за последствия поведения тому, кому адресовано сообщение, но не содержит обвинения и поэтому редко вызывает протест.

В классическом варианте «Я-высказывание» начинается с местоимения Я, так как мы говорим о себе, о своих чувствах от первого лица, и строится следующим образом:



Необходимо придерживаться некоторых правил при построении «Я-высказывания»:

- 1) перед тем как озвучить «Я-высказывание», отследите, какие чувства вызывает у вас ситуация (например, чувство обиды, сожаления, раздражения, гнева и т. д.);
- 2) «Я-высказывание» формулируйте максимально коротко;
- 3) «Я-высказывание» можно и нужно использовать не только для обозначения негативных эмоций, но и для похвалы и поощрения оппонента.

Вот пример одного из «Я-высказываний», которое может быть использовано родителями для налаживания контакта и регулирования эмоционального состояния ослепшего ребенка: «Когда я вижу свою любимую единственную дочь расстроенной и поэтому беспомощной, у меня опускаются руки от своего бессилия, мне самой хочется кричать и плакать. Но я понимаю, что если мы обе пойдем на поводу у эмоций, то ничего хорошего из этого не выйдет. Для начала давай хотя бы попробуем обсудить вероятные выходы из ситуации и наши возможности. Если мы этого не сделаем, будет хуже всем в нашей семье». Или еще один пример: «Когда я опять замечаю, что ты сидишь одна в комнате, не реагируешь на мои слова и на меня вообще, мне становится очень обидно, и я начинаю думать, что я в чем-то виновата, делаю что-то не так и что ты на меня сердишься. Расскажи мне о том, что происходит с тобой, поделись своими переживаниями, и нам обоим станет легче».

Многие люди, начав использовать «Я-высказывание» в проблемных ситуациях, замечают, что им удастся лучше регулировать свое эмоциональное состояние. Они становятся более спокойными и уверенными. Спокойствие и уверенность передаются ослепшим, которые начинают понимать, что замыкаться в проблемах и обидах

не имеет смысла. Имеет смысл их обсуждать и принимать для всех оптимальное и конструктивное решение.

Для регулирования эмоционального состояния ослепшего неплохо знать азы психологии языка любви. Известный американский психолог Гари Чепмен в своей книге «Пять языков любви» рассказывает о том, «как самым легким и доступным способом выразить любовь своему спутнику». Эти советы способны помочь всем без исключения, но для потерявшего зрение они имеют особую важность. Надо полагать, что выражение любви к ослепшему, открытое и целенаправленное, поможет ему быстрее принять себя в новом состоянии, что неизмеримо облегчит его жизнь.

Гари Чепмен описывает пять языков любви, на одном из которых мы сможем быстрее договориться с ослепшим.

Первый язык любви — слова поощрения. Похвала и благодарность всегда помогают выразить любовь, но нельзя пользоваться похвалой в корыстных целях. Это не является проявлением любви к ближнему, а является проявлением эгоистической любви к себе. Хвалить человека надо для того, чтобы доставить ему радость. Только похвалой, но приправленной не лестью, а искренностью, можно помочь ослепшему принять тебя.

Второй язык любви — время, которое мы проводим с близким, т. е. совместно проведенное время как проявление любви. Потеря зрения полностью меняет жизнь человека. Раньше он сам формировал свое окружение, ведя активный образ жизни. Сейчас, как правило, все время сидит дома. Близкие в семье большую часть времени находятся на работе. Одиночество, которое ослепший и раньше выносил с трудом, сейчас становится ахиллесовой пятой, непреодолимой трудностью, ведущей по пути алкоголизации, агрессии к близким и даже формирующей желание расправиться с собой. Поэтому для регулирования эмоционального состояния после потери зрения реабилитологам и близким надо помочь незрячему достаточно жестко спланировать свой день и спланировать время совместных дел и совместного отдыха. Это лишит ослепшего ощущения одиночества, покинутости и ненужности, а слова одобрения, поощрения укрепят правильность выбранных позиций. Особо необходимо отметить, что если человек недавно ослеп и еще не научился занимать себя дома, близким надо отводить достаточное количество времени на душевные беседы с ним. При этом набравшись терпения, дружелюбия и спокойствия, не надо перебивать ослепшего своими комментариями и рекомендациями, как лучше поступить в данной ситуации. Во время беседы не стоит отвлекаться на посторонние дела, а надо улавливать чувства и эмоции ослепшего, чтобы вместе их обсуждать. Именно такие беседы будут началом единения с ослепшим в его новом состоянии, если язык любви — совместное времяпрепровождение.

Следующий язык любви — подарки. Подарки — это чаще всего зримые символы любви. Но бывают подарки, которые нельзя подержать в руках, хотя они гораздо дороже обычных. Быть рядом с ослепшим в критические моменты — это лучшее, что мы можем подарить ему, если язык любви — подарки. А еще подарками могут быть те маленькие радости, которые можно преподносить незрячему ежедневно, говоря ему комплименты, слова поощрения и одобрения, отмечая достижения на многотрудном пути его становления.

Четвертый язык любви — помощь. Для потерявшего зрение, особенно на первых порах, это один из самых важных языков. Даже если ослепший раньше не воспринимал и не принимал помощь от окружающих, считая это признаком слабости, сейчас язык помощи может стать для него одним из основных. Важно при этом отмечать, что та или иная помощь, которую ему оказывают в данный момент, не милостыня, не подаяние, а та необходимость, которая научит его жить заново, чтобы он снова, даже без зрения, стал тем сильным и великодушным в своей помощи окружающим, каким был раньше.

Пятый язык любви — прикосновение. Ни для кого не секрет, что прикосновение — один из очень доступных и очень простых способов выражения любви. Для ослепшего прикосновения любящих людей несут информации больше, чем для зрячего. Используя прикосновения, надо знать, что они призваны донести до человека именно Ваше принятие его как личности и искреннюю доброжелательность и не должны быть резкими и грубыми. Словесные подбадривания и поощрения незрячего стоит сопровождать прикосновением. В трудные минуты жизни выражение любви через прикосновение добавит ослепшему уверенности в себе и в том, что его любят.

Еще одним действенным методом регулирования эмоционального состояния после потери зрения является освоение семьей и ослепшим техники позитивного общения и позитивной критики. Насколько естественным кажется нам наше умение разговаривать, вести беседу, настолько же характерно для нас нарушение законов, стоящих на страже продуктивного, конструктивного общения. Состояние потери зрения одним из членов семьи немисливо нарушает психологическую атмосферу в семье и заставляет всю семью задуматься о той модели поведения, которая была принята в ней. И зрячий, и незрячий, испытывая огромное внутреннее напряжение и боясь взорваться по пустякам, в общении часто ограничиваются короткими фразами или даже приказами типа: «Ты невыносим!» или «Посмотри на себя — на кого ты похож!» В ответ вырываются такие же короткие фразы: «Оставьте меня в покое! Достали!» Как правило, эти ответы имеют защитные свойства, поэтому принимаются домашними за упрямство и могут стать поводом для критики, разрушающей связи между людьми. При таком общении эмоциональное напряжение не может разрядиться, потому что не происходит настоящего выяснения отношений, ведь когда мы недостаточно точно и очень коротко поясняем наши желания и эмоции, они автоматически приобретают агрессивное звучание, агрессивный смысл, который читается участниками общения и вызывает ответную именно такую же реакцию.

Не лучшей противоположностью общению короткими фразами, не поясняющими смысл желания, является общение, называемое «монологизированием», когда один высказывается, не давая партнеру ни малейшего шанса ответить, чтобы защититься или обосновать свою позицию. Такая манера заставляет оппонента или уйти в себя, или, не дождавшись конца монолога, взорваться грубыми ответами.

Любое общение с ослепшим надо начинать с одобрения, упоминания какой-либо положительной черты собеседника и с обозначения какого-либо (пусть даже очень маленького) успеха в его действиях и достижениях. Только после этого можно подходить к

критическим темам. Объясняется такой психологический маневр очень просто. Такое начало дает двойственное преимущество: • близкому зрячему человеку приходится вспомнить о положительных качествах партнера, и не просто вспомнить, а обратить свое внимание на действительно положительные стороны личности незрячего;

- создается атмосфера доверия между людьми, ослепший видит, что его уважают, и поэтому лучше воспринимает любые высказывания в свой адрес.

Например, правильно построенный диалог может выглядеть так. Жена обращается к мужу: «Когда я вчера пришла с работы и увидела приготовленный тобой ужин, мне стало очень приятно, ведь в этом я заметила твою заботу обо мне. Еще я поняла, что все время без меня ты был в хорошем настроении. И меня это тоже порадовало. Сегодняшняя гора посуды и отсутствие ужина заставляют меня подумать о том, что ты целый день разрешил себе хандрить или забыл, что мы вечером собирались прогуляться. Это меня огорчило. Так или иначе, мы с тобой лишены вечерней прогулки, потому что приготовление ужина займет все ее время. Мне жаль».

Для позитивного общения с незрячим его окружению надо учиться использовать комплименты. Известно, что все чувствительны к комплиментам и похвалам, даже если мы себе не хотим в этом признаться. Особенно эта чувствительность обостряется тогда, когда мы чувствуем свою неуверенность, а потеря зрения и есть тот самый случай тотальной неуверенности в себе. Комплименты реализуют потребность человека в получении удовольствия. Таким образом, начиная общение с ослепшим с комплимента (а не лести, которая слишком преувеличивает достоинства человека), мы программируем человека на дальнейшее сотрудничество с нами, позитивно воздействуя на его эмоции и чувства.

Вот некоторые правила комплимента, которые можно применить в общении с незрячим.

- Сосредоточение внимания на внутренних, душевных качествах собеседника. Например: «Ты всегда был тактичен. Я рада, что и сейчас чувство такта не изменяет тебе».
- Обращение внимания не на очевидные, а на скрытые достоинства собеседника. Например: «Не знаю, смогла бы я быть такой же аккуратной в твоём состоянии».
- Искренность и конкретность комплимента.
- Фактическая основа комплимента.
- Краткость, отсутствие поучений и двусмысленных оборотов комплимента. Например: «Меня радует, что в этом вопросе мы пришли к единому мнению, ведь непонимание друг друга ведет к ссорам».
- Понимание внутреннего мира оппонента. Например: «Ты молодец, что можешь сдерживать свои эмоции. Знаешь, я учусь этому у тебя».

При живом общении, наполненном не только радостями, но и проблемами, нам приходится прибегать к критике действий партнера по общению. Искусству конструктивной критики надо учиться. Вот основные правила такой критики.

- Старайтесь терпеливо выслушивать объяснения.
- Сохраняйте ровный тон.

- Прежде чем критиковать, найдите, за что похвалить, и похвалите.
- Критикуйте поступки, а не человека.
- Не критикуйте при свидетелях.

При регулировании эмоционального состояния ослепшего надо помнить и о создании специфических условий его проживания. Как бы мы ни старались создать комфортный психологический фон, этот фон будет действовать только при условии комфортного для ослепшего пространства, которое включает в себя следующие моменты:

- удобный для незрячего порядок расположения вещей;
- вещи или предметы у незрячего должны быть положены на те же места, откуда они были взяты, т. е. на те места, которые определил для них сам ослепший;
- нельзя без ведома незрячего менять привычные места вещей и предметов общего пользования;
- единогласно во избежание физических и психологических травм ослепшего в семье должен быть принят закон «поставленных на место табуреток», «закрытых навесных полок», «закрытых дверей»;
- зрячий должен «звучать», т. е. зрячий должен проговаривать свои действия, озвучивать свое появление или уход.

Психологическая реабилитация инвалида по зрению — дело сложнейшее, и проходит она менее безболезненно и более продуктивно при условии совместной работы всех, кто имеет отношение к этой проблеме. Потеря зрения выбивает основу из-под ног не только у ослепшего, но и у его близких, которые тоже автоматически погружаются в длительное стрессовое состояние. Снять с себя ненужное напряжение помогают чисто физические упражнения, легкие и результативные в исполнении как для зрячих, так и для незрячих. Вот некоторые из них.

БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА

1. «Выдохните стресс».

Когда вы сердитесь, напряжены или испуганы, изменяется частота дыхания. Дыхание становится быстрым, поверхностным и нерегулярным. Контролируйте ваше дыхание, замедляйте его, используя нижнюю часть легких, и сконцентрируйтесь, выдыхая весь воздух, — часто это первый шаг к управлению стрессом. Быть расслабленным — это значит спокойно дышать.

2. Не глотайте жадно воздух.

Если вы сильно взволнованы и чувствуете, что ваше дыхание становится более быстрым и поверхностным, прекратите жадно глотать воздух. Медленно выдохните воздух, а затем спокойно сделайте вдох.

3. Дыхание на счет.

Повторяйте следующие упражнения, пока ваше дыхание не станет регулярным и спокойным:

- на счет 1-4 сделайте вдох;
- на счет 1-4 сделайте выдох;
- на счет 1-4 задержите дыхание.

Повторяйте комплекс несколько раз.

4. Дыхание с закрытым ртом.

Если вы в состоянии сильной паники, сделайте следующее упражнение.

Закройте рот. Положите одну руку на живот над пупком. Вдыхайте через нос, медленно считая до трех. Постарайтесь, чтобы ваша рука при дыхании поднималась. Задержите дыхание на секунду, затем выдохните на счет 1-4. Медленный выдох поможет вам освободить легкие и не делать короткие «панические» вдохи. Когда вы почувствуете себя спокойнее, замедлите дыхание еще больше и вдыхайте, считая до четырех. Задержите дыхание, затем выдыхайте, считая до пяти. Выполняйте это упражнение в течение трех минут.

КАК ОСЛАБИТЬ СТРЕСС

1. Напрягите мышцы.

Если вы не можете избежать бурной реакции на стрессовую ситуацию, сделайте это упражнение. Напрягите каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудьте в таком состоянии пару секунд и расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что вам стало легче.

2. Окунитесь в реальность.

Это очень эффективное упражнение, если вам не удастся отвлечься от раздражителя, вызывающего нервное напряжение. Силой заставьте себя заметить и рассмотреть все, что вас окружает. Мысленно назовите пять предметов, которые вы видите, слышите или чувствуете. Повторите четыре или пять раз, пока не успокоитесь и не придете в себя.

3. Прогрессивное расслабление по Эмунду Якобсону.

Упражнение занимает 15 минут, и лучше его делать дважды в день. Скоро вы заметите, что с каждым разом ваше расслабление становится более полным.

- Выберите спокойное место. Сядьте в удобное кресло с прямой спинкой, ноги поставьте на пол и закройте глаза.
- Слушайте дыхание и представьте, что воздух выходит из тела.
- Сделайте несколько глубоких вдохов. Каждый раз, когда вы выдыхаете, медленно и тихо повторяйте слово «расслабься».
- Сосредоточитесь на своем лице. Почувствуйте напряжение в лице, глазах, челюстях и языке. Создайте себе образ этого напряжения, затем представьте, как напряжение исчезает и мускулы лица становятся расслабленными и мягкими.
- Напрягите мышцы лица так сильно, как сможете. Затем расслабьте и почувствуйте, как покой разливается по всему телу.
- Теперь примените это упражнение к каждой части тела: голове, шее, плечам, спине, рукам, животу, бедрам, лодыжкам, ступням и пальцам.
- После того как вы поработаете с каждой частью вашего тела, спокойно посидите 5 минут.
- Почувствуйте, как ваши веки становятся более легкими, подождите минуту, прежде чем открыть глаза.
- Теперь медленно откройте глаза.

4. Повременное дыхание через ноздри.

- Наденьте свободную одежду, сядьте в кресло с прямой спинкой и скрестите ноги.
- Закройте глаза и глубоко дышите, сконцентрируйтесь на дыхании.

- Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю и считайте до четырех.
- Закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки, задержите дыхание и считайте до шестнадцати.
- Откройте правую ноздрю, глубоко выдохните и считайте до восьми.
- Продолжайте зажимать левую ноздрю, вдохните через правую и считайте до четырех.
- Закройте обе ноздри, задержите дыхание и считайте до шестнадцати.
- Освободите левую ноздрю и выдохните, считайте до восьми.
- Повторяйте упражнение в такой последовательности до десяти раз в день. Когда выдыхаете, попытайтесь полностью освободить легкие.
- Посидите одну или две минуты, спокойно дыша, чтобы действие упражнений было наиболее эффективным.
- Если вы почувствовали головокружение, отдохните минуту, откройте глаза и дышите нормально. Как только почувствуете себя лучше, продолжайте выполнять упражнение. Не пытайтесь контролировать дыхание через силу.

5. Как себя «заземлить».

Стресс и высокая нервозность часто сопровождаются чувством невесомости, ощущением, что почва уходит из-под ног. Приведенное ниже упражнение поможет расслабиться перед неприятным событием или после него и рассеет чувство тревоги и паники.

- Представьте себе, что на полу изображен круг, и войдите в него. Стойте спокойно и ощутите вес своего тела.
- Глубоко дышите и покачивайтесь в такт дыханию. Затем сфокусируйте свое дыхание на пупке и расслабьтесь.
- Почувствуйте, как ваше тело связано с землей. Ощутите, что ваши ноги стали тяжелыми — вес тела перешел в ступни ног. Представьте, что ноги стали корнями деревьев и вросли в пол, проникли сквозь половицы прямо в центр земли. Дышите глубоко и легко, проведите несколько минут, переживая чувство соединения с землей, ощутите, каким сильным и всемогущим вы стали.

6. Проверьте свое дыхание.

Вы дышите диафрагмой?

- Лягте на спину на пол.
- Положите одну руку на живот, другую — на грудь.
- Сконцентрируйте внимание на руках и отметьте, какая рука поднимается первой. Если первой поднимается рука на груди, то вы дышите не диафрагмой и не используете весь объем легких.
- Повторите упражнение 15 раз. По окончании упражнения подождите некоторое время перед тем как встать во избежание головокружения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НЕЗРЯЧИХ ОРИЕНТИРОВКЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

Навыки передвижения незрячих обычно подразделяют на две группы. Первая группа навыков включает в себя умение пользоваться сохранными чувствами, чтобы найти удобное положение своего тела и определить его относительное положение среди

других предметов в окружающей обстановке. Эти навыки принято называть навыками ориентировки.

Навыки второго порядка касаются непосредственно передвижения от начальной точки до требуемого места другой части пространства. Эти навыки называются навыками передвижения или мобильностью.

Пространственная ориентировка и мобильность тесно взаимосвязаны, одно предполагает другое. Как правило, активно передвигающиеся незрячие хорошо ориентируются в пространстве — и наоборот. Правда, бывают случаи, когда незрячий достаточно хорошо знает местность, расположение различных объектов на этой местности и вполне хорошо ориентируется, идя с сопровождающим, может даже руководить их совместным передвижением, самостоятельно же передвигаться не может. Но это исключение.

Ориентировка сама по себе не самоцель, она необходима для того, чтобы человек мог передвигаться от одной точки местности до другой, ему нужной. Поэтому ориентировку можно расценивать как очень важный компонент мобильности.

Зрячий человек принимает как само собой разумеющееся свою способность самостоятельно передвигаться. Он сам решает проблему, куда и когда идти. Для слепого человека решение этой проблемы зависит от того, насколько хорошо освоил он приемы ориентировки и мобильности.

Чем свободнее передвигается незрячий, тем увереннее формируется образ самого себя («я») в собственных глазах и глазах других. Самостоятельность передвижения влияет и на взаимоотношения с другими людьми. У того, кто не умеет самостоятельно передвигаться, более ограничены межличностные отношения, круг общения. У того, кто постоянно передвигается только с сопровождающим, представления о самом себе претерпевают определенные изменения и отношения с другими людьми принимают совершенно иную окраску. Хорошая мобильность и умение ориентироваться немаловажное значение имеют в труде, в учебе и других сферах деятельности незрячего.

Ориентировка тесно связана с остаточным зрением. Многие люди, признанные по медицинским нормам слепыми, имеют остаточное зрение, которое они используют при передвижении, но испытывают при этом большие трудности. Однако наиболее остро стоит проблема передвижения в пространстве абсолютно незрячих.

Способы передвижения незрячих различны. Часть из них передвигается только с помощью зрячих сопровождающих. Это снимает все сложности самостоятельного передвижения, особенно психические нагрузки. Другая часть незрячих передвигается с помощью трости или собаки-проводника. Имеется большая группа незрячих, передвигающихся самостоятельно, без каких-либо средств. Но они примерно к 30-35 годам начинают прибегать к тому или иному средству передвижения.

Трудности, связанные с проблемами передвижения незрячих, могут носить как объективный, так и субъективный характер. Большое влияние на ориентировку и мобильность незрячих оказывает их собственное отношение к проблеме. До какой степени незрячий выражает удовлетворение своей ориентировкой и мобильностью, какую роль играет мотивация в ориентировке и мобильности; почему выбирается тот или иной способ передви-

жения и обдуманно ли это решение — ответы на все эти вопросы в той или иной степени связаны с отношением самих незрячих к ориентировке и мобильности.

Практика показывает, что незрячие неохотно идут в кружки по пространственной ориентировке и мобильности, у них нет особого желания повысить свой уровень или освоить другой способ ориентировки и мобильности. Часто наблюдается скептическое отношение к своим возможностям в ориентировке и мобильности. Поэтому инструкторам и реабилитологам необходимо активнее воздействовать на обучаемых и на потенциально возможных учеников при выборе средства передвижения, совершенствовании навыков ориентировки и мобильности.

Выбор незрячим способа передвижения строго индивидуален, каждый незрячий выбирает его для себя сам, исходя из своих обстоятельств, вкусов, возможностей. Вместе с тем соображения и высказывания инструктора могут иметь решающее значение. Очень большое влияние на выбор того или иного средства передвижения оказывают другие незрячие, которые свободно владеют навыками ориентировки и мобильности. Поэтому недавно потерявшим зрение полезно привести в пример таких незрячих. Иногда можно использовать в качестве общего подбадривающего средства рассказ зрячего человека о слепом, о его достижениях в ориентировке и мобильности. Необходимо познакомить потерявшего зрение со специальной литературой, которая даст возможность получить информацию о том, как и где можно обучиться ориентировке и мобильности.

РОЛЬ СОХРАННЫХ ОРГАНОВ В ОРИЕНТИРОВКЕ НЕЗРЯЧИХ

Остаточное зрение

Роль зрения в отражении человеком окружающего мира исключительно велика. Человеческий глаз, приспособившийся к восприятию световой энергии, обладает значительной способностью ориентироваться в окружающем мире, выделяя отдельные предметы и пространственные отношения между ними по их освещенности. Зрительные ощущения и восприятия дают человеку наибольшее количество тонко дифференцированных данных широчайшего диапазона.

Глаз способен различать 8 категорий признаков: цвет, форму, величину, удаление, направление, телесность, покой и движение, что позволяет зрению адекватно отражать многообразие реального мира.

Разумеется, зрение не является единственной структурной единицей чувственного познания, правильно отражающей окружающий мир, однако зрение дает нам наиболее совершенное, подлинное восприятие предметов.

Потеря зрения — это потеря самого мощного источника информации об окружающей среде. Принято считать, что зрение дает человеку до 90 % всей информации об окружающем мире. Но это вовсе не означает, что незрячий человек получает всего лишь 10 % информации в сравнении со зрячим. Потеря зрения мобилизует возможности других органов чувств.

В результате систематических тренировок сохранных органов чувств количество информации, получаемой незрячим с помощью этих органов, значительно возрастает, что позволяет ему приобрести навыки ориентировки и передвижения в пространстве, организовать свой быт, приступить к трудовой деятельности.

Потеря зрения приводит к сложной перестройке деятельности сохранных анализаторов. Чем глубже дефект, тем большее количество систем организма включается в процесс компенсации.

Компенсация на человеческом уровне является синтезом биологических и социальных факторов при ведущей роли социальных. Для оптимального протекания процессов компенсации большое значение имеют многочисленные условия, к которым можно отнести характер дефекта и степень нарушения функций, типологические и индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, уровень психического и физического развития, условия семейного и школьного воспитания, трудовые условия, организацию элементарной реабилитации и т. д. Следует подчеркнуть, что действие социальных факторов, приводящее к осуществлению высших форм компенсации, в том числе к свободному передвижению в пространстве, возможно лишь при опоре на сохранные функции организма.

Различают три формы слепоты: слабовидение, частичновидение, абсолютную (тотальную) слепоту.

У слабовидящих остаточное зрение продолжает играть ведущую роль в пространственной ориентировке. Частичновидящие и абсолютно незрячие воспринимают окружающий мир иначе, другими органами чувств. Вместе с тем остаточное зрение может давать некоторую информацию об окружающем мире. Однако опыт показывает, что не все инвалиды умеют использовать остаточное зрение. Зрительные восприятия частичновидящих замедлены: они воспринимают предметы не за сотые доли секунды, как зрячие, а за более длительное время — за 3-5 и более секунд.

Частичновидящие, надеясь на остаточное зрение, не тренируют другие органы чувств для использования их в пространственной ориентировке. Поэтому в ряде ситуаций частичновидящие оказываются даже в худшем положении, чем абсолютно незрячие, так как скорость взаимодействия с предметами с помощью осязания и слуха у абсолютно незрячих выше, чем у частичновидящих.

При обучении в кружках по пространственной ориентировке и мобильности следует обращать внимание учащихся на доступные для восприятия световые и цветовые признаки и учить использовать эти признаки при ориентировке. Если у незрячего сохранилось форменное зрение — способность воспринимать общие очертания предметов, то его необходимо обучить использовать очертания и силуэты предметов в качестве зрительных ориентиров. Визуальное обследование полезно сочетать с осязательным. В этом случае у частичновидящего возникает более полный и правильный образ объекта, ускоряется и время обследования.

Частичновидящих со светоощущением и цветоразличием необходимо научить использовать при ориентировке ощущение света, цвета и тени. Это поможет определить незрячему, например, открыта или закрыта дверь в помещении, различить объекты по изменению освещенности, определить отдельные участки дороги. Можно использовать в качестве зрительных ориентиров разницу в

освещенности стен, зданий, заборов, других объектов. По зеленому фону можно определить массив кустарника, газона и т. п.

Частичновидящие могут использовать в качестве ориентиров и различные источники света: уличные фонари, светильники в метро, светящиеся окна зданий, рекламное освещение и др.

Следует помнить, что частичновидящие могут довольно часто ошибаться в своих зрительных ощущениях. Они, например, могут спутать стеклянную дверь с открытым дверным проемом, тень от деревьев с ямой. В этих случаях хорошую помощь окажет трость, которая поможет проверить все сомнительные места и ориентиры.

Зрительный анализатор принимает участие в процессе пространственной ориентировки даже у абсолютно незрячих, если они потеряли зрение, будучи взрослыми. У таких людей еще долгие годы сохраняются зрительные представления об окружающей среде. Поэтому при обучении ориентировке им необходимо давать словесное описание зрительных ориентиров, визуальное описание местности. Это может значительно ускорить формирование пространственных представлений, например, о новом месте жительства — микрорайоне, улице, дворе, территории предприятия, куда пришел работать недавно потерявший зрение человек.

Описание визуальных картин и ориентиров может помочь и абсолютно слепым с рождения. По этим ориентирам они могут уточнить свой маршрут, отыскать нужное учреждение в незнакомом месте, обратившись за помощью к прохожему и назвав эти ориентиры.

Осязание

Осязание представляет собой сложную систему кожных и двигательных ощущений, которые несут человеку очень большую информацию об окружающем мире. Осязательные восприятия человека сходны со зрительными: те и другие адекватно отражают одни и те же свойства материального мира. Способы же восприятия различны.

При зрительном восприятии даже очень крупные объекты и достаточно большие пространства местности воспринимаются одновременно, разом. С помощью осязания отдельные предметы, замкнутые пространства воспринимаются по частям. Только простой предмет, который может уместиться на ладони, можно воспринять одновременно. Целостный образ достаточно больших предметов складывается постепенно. Скорость осязательного обследования незначительна, поэтому и образ воспринимаемого объекта формируется гораздо медленнее, чем при зрительном восприятии. Если для зрячего человека при обследовании замкнутого пространства (улицы, двора и т. п.) требуются считанные секунды, то для слепого человека потребуется несколько часов.

Зона осязательного обследования по сравнению с зоной зрительного восприятия ничтожно мала. Многие объекты из-за их больших размеров с помощью осязания обследовать невозможно. Препятствиями при обследовании объектов являются сложная конфигурация, большие габариты, высокая температура и др. Тем не менее осязание имеет для незрячих исключительное значение, так как оно принимает участие в отражении пространственных и временных отношений, физических и механических свойств

окружающего пространства. Для абсолютно незрячих осязание является главным способом познания окружающего мира.

К кожным ощущениям относят тактильные, температурные и болевые ощущения. Тактильные ощущения являются контактными. Они возникают в результате прикосновения различных участков кожи к предметам окружающей среды или, наоборот, при прикосновении чего-либо к телу.

Тактильные ощущения характеризуются абсолютными и пространственными порогами чувствительности. Абсолютная тактильная чувствительность измеряется в миллиграммах на каждый квадратный миллиметр кожи. Пространственная чувствительность (пространственное различение) характеризуется расстоянием в миллиметрах между двумя раздражителями, одновременно действующими на кожу.

Рецепторы тактильных ощущений размещены на коже человека неравномерно. Поэтому одни участки тела более чувствительны, другие — менее. На подвижных частях тела чувствительность кожи выше, чем на неподвижных. Наиболее высокой абсолютной и относительной чувствительностью обладают язык, пальцы рук, губы. На неподвижных частях тела концентрация рецепторов значительно меньше, чем на подвижных. Поэтому, например, чувствительность кожи спины в 100 и более раз ниже, чем языка.

Тактильная чувствительность человека зависит от целого ряда внешних и внутренних условий. Такие механические повреждения, как царапины, порезы и ушибы снижают чувствительность кожи. Значительное снижение чувствительности может произойти от химического воздействия — щелочей, солей, кислот. Тактильные ощущения зависят и от температуры окружающей среды (воздуха, воды, осязаемых предметов). Наиболее высокая чувствительность наблюдается при температуре от 16 до 20 °С и снижается по мере понижения или повышения температуры.

Тактильная чувствительность зависит и от характера рассматриваемой поверхности — ощущается и отрицательный рельеф (углубления), и положительный (выпуклости), но лучше последний. Прерывистый рельеф ощущается лучше, чем непрерывистый. Хорошо ощущаются рельефно-точечные изображения на гладкой или чуть шероховатой поверхности.

Тактильные ощущения ослабляются при утомлении, зависят от психического состояния человека. Замечено, что тактильная чувствительность возрастает от положительных эмоций. Кожные ощущения зависят от направленности внимания и от тренированности — при систематических тренировках тактильная чувствительность может значительно возрасти.

Различают пассивное и активное осязание. При пассивном осязании, когда кожа и предмет соприкасаются неподвижно, ощущения будут слабыми и нечеткими. При активном осязании, когда рука или другие части тела скользят по поверхности предметов, тактильная чувствительность резко увеличивается и становится более четкой.

Важную роль в ориентировке незрячих играют и температурные ощущения кожи — ощущения тепла и холода. Рецепторов ощущения холода у человека больше, чем рецепторов тепла, — вот почему кожа более чувствительная к холоду. Тепло и холод лучше ощущаются кожей лица и шеи, ладонями. Женщины более

чувствительны к холоду, чем мужчины. Это необходимо учитывать на занятиях по ориентировке и при передвижении в зимнее время года. С помощью кожных ощущений тепла или холода можно определить местонахождение предмета. Следует иметь в виду, что кожные ощущения значительно снижаются при употреблении алкоголя и наркотиков.

Кожные ощущения несут незрячим много полезной информации о свойствах предметов окружающего мира. С помощью тактильных ощущений они определяют характер поверхности (гладкая, шероховатая), направление и силу давления на кожу и тело. Ощущение направления давления позволяет слепым использовать в качестве ориентиров направление ветра и течение воды. С помощью температурных ощущений незрячие определяют направление источника тепла и холода, материалы: дерево, пластмассу, металл, стекло и другие, так как они имеют различные теплоотдачу и теплопроводность.

На коже имеются также рецепторы болевых ощущений. Болевые ощущения могут возникнуть в результате механических, температурных и других воздействий. Болевые ощущения способствуют самосохранению организма. В пространственной ориентировке они используются мало.

Для получения более полной информации об окружающей среде существенную роль играют двигательные ощущения. Кожный и двигательные анализаторы действуют одновременно и взаимно дополняют друг друга.

Двигательные ощущения несут большую информацию о пространственных и физических свойствах предметов окружающего мира. Часто двигательные ощущения называют суставно-мышечными. Это связано с тем, что рецепторы их ощущений наиболее плотно расположены в мышцах и сухожилиях. Двигательный анализатор выполняет функции управления движениями, слежения, регулирования частоты, силы и точности движений. Каждый человек ощущает движение тела относительно неподвижного предмета и движение предмета относительно неподвижного тела при соприкосновении тела с предметом.

Двигательные восприятия позволяют воспринимать целостный образ очень больших предметов, которые не помещаются в зону осязательного обследования. Двигательный анализатор выполняет функцию измерения. Человек использует часто в качестве меры части своего тела (ладонь, ступню, локоть и др.). С помощью двигательного анализатора человек определяет такие состояния веществ, как твердость, вес, упругость, пластичность, ломкость, вибрацию, колебание и другие. Это позволяет незрячим по физическим свойствам узнавать вещества, материалы и предметы.

Часть перечисленных функций двигательного анализатора выполняется непосредственно механизмом двигательных ощущений, другая — совместно с кожными ощущениями, а еще часть — при взаимодействии с вестибулярным аппаратом.

Кожно-двигательные ощущения человека имеют непосредственно предметный характер. При осязательном восприятии предмета в сознании человека сразу же отражаются реальные размеры и форма предмета, характер его поверхности, температура, вес и другие физические свойства. Предметный характер кожно-двигательных ощущений лежит в основе познавательной деятельности незрячих людей. Он позволяет им воспринимать пространственные и физические свойства предметов, запоминать их

и узнавать при повторном осязательном обследовании, т. е. ориентироваться среди предметов и в пространстве.

Любой звук останется беспредметным, если незрячий не обследует источник звука с помощью осязания. То же самое можно сказать и о запахах, вкусовых ощущениях. Необходимо заботиться о формировании предметности этих ощущений, иначе незрячие будут слышать звуки, чувствовать запахи, но не смогут правильно истолковывать их.

Двигательные ощущения человека, как и осязательные, характеризуются определенными порогами чувствительности. В отличие от кожных они обладают более высокой упражняемостью. Можно, например, натренировать двигательные ощущения до определения разницы в весе двух предметов в одну сороковую веса, разницы в длине — в одну пятидесятую, разницы в диаметре шаров — в один миллиметр.

Развитию кожно-двигательных ощущений может способствовать любая активная двигательная деятельность, занятия физическим трудом, физкультурой, подвижные игры.

Главным органом осязания человека являются пальцы рук. Обследовать предмет, изучить его пространственные и физические свойства можно только руками.

Замечательное свойство осязания — способность воспринимать не только непосредственно руками, но и с помощью различных предметов (инструментов). Для обследования предметов можно пользоваться иглой, отверткой, тростью и др. Такое осязание называется предметным или инструментальным.

Инструментальное осязание позволяет незрячим людям обследовать достаточно мелкие и сравнительно крупные предметы, предметы с высокой температурой. На этом свойстве основана ориентировка незрячих в пространстве с помощью трости.

В пространственной ориентировке незрячие используют различные виды тростей. Трость, удлиняя руку слепого, расширяет зону осязательного обследования, позволяет обследовать достаточно крупные объекты, обнаруживать на пути препятствия и ориентиры.

К осязательным ориентирам относятся различные объекты и свойства предметов, характер грунта (глина, песок, земля), характер покрытия дорог и тротуаров, края и уступы тротуаров, неровности на тротуарах (выбоины, повышения, понижения), тропинки (на снегу, траве), газоны, деревья, кустарники и другая растительность. Скамейки, телефонные будки, киоски, опоры электрических сетей, уличных фонарей, светофоров, спуски, повороты, изгибы дорог, ступеньки вверх и вниз, трамвайные пути, переезды и многое другое.

Как видим, ориентирами могут быть как естественные, так и искусственные объекты. У totally незрячих и у частично-зрячих осязание в ориентировке играет ведущую роль; функции осязания не могут быть компенсированы ни одним из органов чувств.

Слух

Человек живет в мире самых разнообразных звуков и шумов. Звуки распространяются только в упругих средах: в жидкостях, газах, твердых веществах. Человеческое ухо воспринимает от 20 до 20 тысяч колебаний в секунду.

Слуховые ощущения человека дистантны, т. е. принимают информацию на расстоянии. Для незрячего это свойство слуха очень важно, так как при утрате зрения слух остается у него почти единственным зондом большого пространства.

С помощью слуха человек различает громкость, высоту, тембр, прерывистость и непрерывность звуков. При нормальном слухе человек может точно определить местоположение источника звука. Он ощущает направление звуковой волны, может определить направление и скорость перемещения источника звука. С помощью слуха можно фиксировать не только отдельные звуки, но и их сочетание, т. е. можно воспринимать окружающую обстановку в виде звуковых картин.

Слуховые ощущения человека избирательны. Из большого числа звуков человек может сосредоточить внимание на нужном звуке, остальные звуки он как бы при этом не слышит. Все эти свойства слуха для незрячего человека очень важны для ориентировки и передвижения в пространстве.

Слуховые ощущения характеризуются порогами слуховой чувствительности. Наиболее важными из них являются пороги абсолютной слуховой чувствительности и различение звуков по высоте и тембру.

Абсолютный порог слуховой чувствительности определяется наименьшей мощностью колебаний, ощущаемых в виде звуков. Пороги слуховой чувствительности у разных людей различны — есть люди, нормально слышащие, тугоухие и глухие. Чем ниже порог абсолютной слуховой чувствительности, тем более отдаленные и слабые звуки ощущает ухо и точнее определяет местоположение источника звука.

Другим важным порогом слуховой чувствительности является порог различения звуков по высоте (частоте) колебаний. Нормальное ухо различает разницу в частоте колебаний двух источников звука в 10 процентов, в музыке — звуки с разницей в полтона.

Очень важным для незрячих людей является свойство слуха различать звуки по тембру. Порог различения звуков по тембру можно считать нормальным, если человек может определить каждый из музыкальных инструментов, издающих звук одинаковой высоты и силы. Чем ниже у незрячего порог различения по тембру, тем легче ему различать людей по голосам, тем лучше и быстрее он определяет предметы по их звучанию.

Слуховые ощущения человека зависят от атмосферных условий. При повышенной влажности воздуха лучше ощущаются звуки низкой частоты. Возрастает слышимость при более низкой температуре и при повышении атмосферного давления. Такие явления, как туман, дождь, снегопад действуют в сторону понижения слуховых ощущений. Слуховые ощущения снижаются при сильных шумах и звуках. При сильном шуме незрячие не могут пользоваться слуховыми ориентирами.

Слуховые ощущения могут значительно снижаться при утомлении слуха, зависят от направленности внимания, от эмоционального состояния человека и др. Это все необходимо учитывать незрячему при самостоятельном передвижении, особенно в незнакомых местах, когда больше используются слуховые ориентиры, чем осязательные.

Слух способен различать отраженные звуки от звуков, исходящих от самого источника звука. Слуховые ощущения носят предметный характер, поскольку звуки ассоциируются у человека с определенными предметами, издающими их. На основе предметности слуховых восприятий незрячие могут узнавать предметы, формировать предметные и пространственные представления. Однако предметность слуховых ощущений формируется преимущественно только после осязательного обследования источника звука. Если предметы не издают звуков, то незрячий может определить их, постукивая по ним тростью или другим предметом.

С помощью слуха незрячие могут определять и использовать в качестве ориентиров различные виды транспорта, могут определять направление их движения, примерную скорость движения, а также явления природы: грозу, дождь, метель, ветер и др.

Многие незрячие легко определяют по шелесту листьев породы деревьев, различают виды птиц, животных, узнают по голосам своих родственников, друзей. При ударе по предметам незрячий может определить, из какого материала они сделаны — дерева, металла, стекла и пр.

Важнейшее значение для пространственной ориентировки незрячих имеют социальные функции слуха. Слух выступает как средство формирования человеческой речи. С помощью речи незрячие получают огромную информацию об окружающем мире, которая не поступает по зрительному каналу. Так, например, передвигаясь по незнакомой местности, незрячий может уточнить у прохожих свое местоположение. Речь является важнейшим средством компенсации функций утраченного зрения. Реальный мир, который окружает незрячего человека, воспринимается им с помощью различных органов чувств и запечатлевается в его сознании в форме словесных выражений. Слово может вызвать такой же эффект, как и действие реального раздражителя, обозначаемое этим словом. Это свойство речи позволяет слепым сократить время на изучение объекта или участка пространства, заменив осязательное обследование словесной информацией.

Слуховые ощущения поддаются тренировке. В результате систематических тренировок заметно снижаются пороги различения звуков по высоте и тембру, повышается скорость и точность локализации звуков. Слуховые ощущения можно тренировать не только на занятиях по пространственной ориентировке, но и в свободное время. Для знакомства со звуками природы можно использовать фонограммы голосов птиц, животных. Необходимо добиваться, чтобы каждый незрячий научился быстро и точно определять по звукам различные материалы, предметы, пользоваться звуковыми ориентирами. Особое внимание нужно обратить на тренировки по локализации источников звука.

Многие незрячие испытывают страх перед движущимся транспортом. Отсюда возникает неуверенное передвижение по тротуарам шумных улиц, боязнь переходить улицы. Это происходит, как правило, из-за того, что незрячие не умеют определять направление движения транспорта и скорость его передвижения. После специальных тренировок звуки движущегося транспорта могут стать хорошими слуховыми ориентирами при передвижении по городу.

У некоторых незрячих кроме утраченного зрения бывают и дефекты слуха. Поэтому при обучении незрячих ориентировке и мобильности необходимо установить остроту слуха каждого уха, способность локализации звука.

Если у незрячего имеется значительная разница в порогах абсолютной слуховой чувствительности левого и правого уха, то при определении местоположения источников звука он воспринимает его смещенным в сторону хорошо слышащего уха. Инструктор должен научить незрячего делать необходимые поправки при определении источника звука.

У незрячих с плохим слухом, как правило, нет ощущений препятствий на расстоянии. Поэтому при обучении пространственной ориентировке надо учить их больше пользоваться осязательными и обонятельными ориентирами, тренировать вестибулярный аппарат.

Незрячие, обладающие слухом на одно ухо, не могут определить местоположение звука. Они слышат звук, но не могут, как правило, сказать, откуда он исходит. Звуки для таких людей перестают быть ориентирами направления. Но при некоторой тренировке и в такой ситуации можно научить незрячего определять местоположение источника звука.

Если ушная раковина направлена прямо на источник звука, звук ощущается с наибольшей громкостью. При отклонении громкость звука уменьшается. Это свойство можно использовать для локализации звуков. Зафиксировав наибольшую громкость звука при повороте головы, мы тем самым установим направление к источнику звука. Используя этот прием, можно определить и направление перемещения источника звука.

Разумеется, этот прием не дает достаточно точного определения местоположения источника звука, но позволяет выбрать, например, безопасный момент при переходе через улицу. Практика показывает, что люди, обладающие слухом только на одно ухо, вполне овладевают навыками самостоятельного передвижения в большом пространстве.

Ощущение препятствий на расстоянии

Большинство незрячих людей на небольшом расстоянии от себя чувствуют предметы (столбы, деревья, здания, стоящие с выключенными моторами машины и т. д.). Способность ощущать предметы на расстоянии имеется и у зрячих людей. Они часто в темноте непроизвольно останавливаются.

У зрячих людей эти ощущения из-за ненужности, как правило, не развиты. Часто эти ощущения называют шестым чувством. Долгое время этому явлению не могли дать объяснение. Исследователи отождествляли его и с кожными, и со слуховыми, и другими видами ощущений. Одни люди ощущают препятствия в виде надвигающейся тени, другие — в виде давления на кожу висков, лба, на область глаз, третьи — в виде световых пятен. Наиболее аргументированно объяснил это явление советский тифлопедагог профессор В. С. Сверлов, доказав слуховую природу этого явления.

Человеческое ухо в определенных условиях способно воспринимать очень слабые колебания, лежащие за нижним порогом

абсолютной слуховой чувствительности. От восприятия слабых звуков в сознании человека не возникает слуховых ощущений. Но восприятие слабых звуков вызывает сокращение кожи на лице. Таким образом, ощущается как бы не сам объект, а излучаемые им колебания (звуки).

Слуховую природу этих ощущений подтверждает и тот факт, что люди с плохим слухом не испытывают этих ощущений или испытывают очень слабо. При сильном шуме незрячие также не ощущают предметов на расстоянии.

Ощущение предметов на расстоянии усиливается, если на кожу незрячего одновременно воздействуют еще тепловые, тактильные и другие кожные ощущения. Например, проходя в летнее время мимо разогретого за день здания, незрячий ощущает его вечером значительно лучше, чем днем. Конец здания, сплошного забора помогают определить незрячему и более активные здесь потоки воздуха, которые хорошо ощущает кожа лица.

Особенно велика зависимость ощущения препятствий на расстоянии от порогов различения звуков по высоте. Незрячие, которые плохо различают звуки по высоте, как правило, не ощущают предметов на расстоянии. В данном случае целесообразнее уделить больше внимания тренировке других сохранных органов чувств.

Ощущение препятствий на расстоянии при нормальных порогах различения звуков по высоте достаточно легко поддается тренировке. Большинство незрячих способны научиться чувствовать крупные предметы на расстоянии полутора-двух метров и более. Этого вполне достаточно, чтобы не наталкиваться на предметы, возникающие на пути. С помощью этих ощущений можно обнаруживать ориентиры, например, столбы, отдельные деревья, различные киоски и др.

Тренировки по развитию этих ощущений имеют свои особенности. Их лучше проводить ежедневно на протяжении двух-трех месяцев. Длительность одного занятия не должна превышать 10-15 минут, так как при таких тренировках быстро наступает утомление. Общая продолжительность занятий должна составлять 10-15 часов. Тренировки должны проводиться в достаточно больших помещениях либо на улице.

Вестибулярный аппарат

Вестибулярный аппарат имеет большое значение в ориентировке незрячего. Он выполняет следующие функции.

1. Контролирует положение тела в пространстве относительно поверхности земли или центра тяжести, контролирует и всякое изменение этого положения.

2. Дает ощущение активных и пассивных поворотов на месте и в движении. Повороты на месте ощущаются лучше, чем в движении (при ходьбе).

Большинство людей ощущают при ходьбе повороты на угол не менее 30°. Лучше всего ощущаются повороты на 90°. Это обстоятельство необходимо учитывать при планировке территорий предприятий, т. е. стараться проложить дорожки так, чтобы они пересекались под прямым углом; при размещении оборудования в цехах, мебели в помещениях — в клубах, комнатах здоровья,

кабинетах социальной реабилитации, у себя в квартире. Надо избегать размещения мебели, оборудования относительно друг друга не под прямым углом. Для определения угла пассивного поворота (при езде на транспорте) требуется большая тренировка. Ощущение поворота при езде на транспорте зависит от радиуса поворота и от скорости движения транспорта. При достаточно большой скорости повороты хорошо ощущаются и можно легко определить направление поворота. Однако угол поворота без достаточной тренировки определить трудно. Наиболее хорошо ощущаются повороты в транспорте в сидячем положении лицом по ходу движения. Ощущение поворота на транспорте является хорошим ориентиром для незрячих, особенно в случаях, когда не объявляются остановки.

3. Поддерживает вертикальное положение тела, сохраняет его равновесие. Эта функция очень важна, так как отсчет пространственных направлений производится только относительно вертикального положения тела.

4. Поддерживает прямолинейность движения. Эта функция используется незрячими, например, при переходе через улицу, площадь, если в этих местах отсутствуют осязательные и слуховые ориентиры. Но даже при хорошей работе вестибулярного аппарата трудно при пересечении улицы, например, сохранять идеальную прямолинейность. Поэтому при переходе улиц, переулков лучше пользоваться приемом предварительного углубления внутрь квартала, удаляясь от перекрестка на 10-15 м.

При расстройствах вестибулярного аппарата незрячему трудно перейти даже достаточно узкую улицу. Он может незаметно для себя вернуться опять на ту же сторону улицы. В метро он может сесть в поезд, идущий в противоположную сторону.

5. Дает ощущение ускорения и замедления движения тела во всех направлениях. Всякое изменение направления и скорости движения хорошо ощущается. Незрячий может определить начало направления движения транспорта, замедление и остановки.

Работа вестибулярного аппарата осуществляется бессознательно, человеку не нужно думать о том, как ему сохранить равновесие. Выравнивание положения тела, удержание его в равновесии и другие функции вестибулярного аппарата обеспечиваются взаимодействием вестибулярного аппарата с двигательным анализатором. Незрячий часто попадает в неожиданные ситуации: наступает на скользкое место, оступает на неровностях, спотыкается о различные выступы и т. п. Сохранить равновесие в таких ситуациях поможет хорошо натренированный вестибулярный аппарат.

Статические ощущения человека хорошо упражняемы. Положительные результаты на работу вестибулярного аппарата оказывают такие виды спорта, как плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде (тандеме). Вестибулярный аппарат можно тренировать специальными гимнастическими упражнениями, например, на батуте, а также на тренажерах вращения.

Признаком слабой натренированности вестибулярного аппарата является появление у человека головокружения и тошноты — например, при езде на транспорте, особенно в такси, а также при вращении.

Тренировки вестибулярного аппарата можно проводить по рекомендации врача под наблюдением инструкторов физического воспитания. Во время тренировок у незрячего могут появиться головокружение, тошнота. В этих случаях тренировку необходимо сразу же прекратить и в дальнейшем продолжительность тренировок следует увеличивать постепенно с учетом самочувствия незрячего.

Обоняние и ощущение вкуса

Обоняние и вкус дают возможность определить химические свойства многих веществ. Ни зрение, ни осязание, ни другие органы чувств не дают человеку такой информации.

Вкусовые и обонятельные ощущения имеют предметный характер. Каждое вещество обладает только ему присущим вкусом или запахом. Это дает возможность незрячему определить в пространстве наличие тех или иных предметов или объектов и различить их.

Обонятельные и вкусовые ощущения человека не играют большой роли во взаимодействии с окружающим миром. Но для незрячих они имеют существенное значение.

Вкусовые ощущения контактны, поэтому они могут быть использованы в основном в бытовой предметной ориентации. По вкусу незрячие определяют виды продуктов питания, их качество. Иногда вкусовые ощущения помогают определить породы деревьев в лесу, плодовые и огородные культуры на дачном участке, различные растения на лугу (по вкусу плодов, листьев, по коре).

Обонятельные ощущения дистантны. По запахам можно определять различные объекты и использовать их как ориентиры в пространстве. Следует помнить, что обонятельные ощущения обладают способностью быстрой адаптации. Поэтому на занятиях по развитию обоняния необходимо чаще менять изучаемые пахучие вещества. Продолжительность занятий должна быть небольшой.

Незрячие могут использовать достаточно большое количество обонятельных ориентиров. По запаху можно определить вид продукта, его качество, виды блюд и готовность продуктов к употреблению. По запахам различают сорта мыла, моющие средства, лаки и краски, духи, одеколоны, косметические средства, различные сорта папирос и сигарет. По запаху можно определить некоторые лекарства. На производстве незрячие по запахам определяют сырье и материалы, готовые изделия, смазочные вещества и др.

В городе по запаху можно определить различные магазины (овощные, рыбные, кондитерские, булочные, обувные), столовые, шашлычные, парикмахерские. По запахам цветущих растений можно определить места газонов, цветников, скверов.

Очень много специфических ориентиров в сельской местности. Это запахи садов, огородов, полей, запахи различных животноводческих построек, водоемов.

Большинство обонятельных ориентиров являются проверочными. По ним незрячие определяют свое местоположение. Обонятельные ощущения можно развивать. В результате тренировок незрячие начинают быстро узнавать вещества и объекты, некоторым удается локализовать источники запахов.

роль ВНИМАНИЯ и других ВНЕШНИХ ПСИХИЧЕСКИХ функций В ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКЕ НЕЗРЯЧИХ

В пространственной ориентировке незрячих важную роль играют не только сохранные органы, выполняющие элементарные психические функции, — ощущения и восприятия, но и высшие психические функции — внимание, речь, мышление, память. Элементарные психические функции дают человеку возможность воспринимать и познавать окружающий мир, накапливать чувственный опыт, познавать окружающую действительность. Высшие психические функции формируются на основе элементарных, в то же время они оказывают на них обратное влияние. Благодаря памяти человек может воспроизводить в сознании то, что когда-то видел, слышал, ощупывал и т. д. Это означает, что он может представить чувственный образ предмета, пространства.

Незрячий человек удерживает в памяти иногда только на одном маршруте десятки ориентиров — слуховых, осязательных, обонятельных и др. Это дает ему возможность пройти по изученному маршруту через достаточно большой промежуток времени.

Огромное влияние на элементарные психические функции человека оказывает внимание. Внимание — это сосредоточение сознания на каком-либо внешнем раздражителе, объекте или деятельности. Например, при сосредоточении сознания на слуховом ориентире повышается чувствительность слуха, четкость слуховых ощущений. Чтобы передвигаться безопасно и уверенно, незрячий должен одновременно замечать все виды ориентиров — осязательные, слуховые, обонятельные и др.

Внимание оказывает двойственное влияние на элементарные психические функции. С одной стороны, оно повышает чувствительность того органа, на раздражителе которого оно направлено, с другой стороны, как бы выключает чувствительность других органов.

У незрячих необходимо формировать распределенное внимание, т. е. способность переключаться с одного раздражителя на другой. В результате систематических тренировок достигается автоматическое переключение внимания, например, с осязательных ориентиров на слуховые, со слуховых на обонятельные или зрительные, если имеется остаточное зрение. У незрячего создается впечатление, что он как будто одновременно слышит все звуки, чувствует все предметы на пути, ощущает все запахи. Это позволяет незрячему при определенных навыках безопасно передвигаться в пространстве. Сильное напряжение внимания незрячие испытывают, когда идут по маршруту впервые. При постоянном повторении маршрутов напряженность внимания постепенно снижается.

Очень важно для незрячих и другое свойство внимания — избирательность. Незрячий должен научиться выбирать из многих сигналов (слуховых, осязательных и др.) наиболее удобные для ориентировки. При достаточно интенсивном самостоятельном передвижении распределенное внимание у незрячего формируется автоматически. Развитие этого свойства внимания можно ускорить, если в процессе обучения постоянно обращать внимание учащихся на все виды ориентиров, показывая, какой из них является наиболее удобным.

На чувствительность сохранных органов незрячего влияет мотивация: лучше и быстрее воспринимается информация, представляющая интерес для данного человека.

Преодолению неуверенности в ориентации способствует личный пример незрячего инструктора, других незрячих товарищей. Успехи обучения в ориентировке и мобильности зависят и от эмоционального состояния ученика. Незрячие с удовольствием изучают те объекты и маршруты, которые им интересны и вызывают у них положительные эмоции. Так, например, работа с пыльными рельефно-графическими пособиями сопровождается отрицательными эмоциями учеников — в такой ситуации вряд ли они разглядят и поймут что-либо.

Достаточно большая группа незрячих неправильно оценивает свои возможности ориентировки в пространстве. Они убеждены, что у них нет никаких способностей, и поэтому не видят целесообразности в обучении. Есть и другая категория незрячих, которые считают, что обучение пространственной ориентировке не представляет никакой сложности, хотя сами самостоятельно почти не передвигаются. Задача инструктора, реабилитолога изменить мнение этих незрячих, показать на примере других возможность и полезность обучения.

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ОРИЕНТИРОВКА НЕЗРЯЧИХ

Умение незрячего самостоятельно и свободно ориентироваться и передвигаться в пространстве зависит от многих факторов. Среди них важнейшее место принадлежит сформированности представлений об окружающем мире: о многообразии предметного мира, о конкретном замкнутом пространстве, об улице города, о помещении и т. д. Чем адекватнее и многообразнее представления об окружающем мире у незрячего, тем свободнее ориентируется он в знакомых местах, тем быстрее осваивает новую местность, объекты.

Представления — это образы, запечатлевшиеся в памяти в результате предшествовавшего восприятия предметов, явлений и возникающие в мозгу при отсутствии их непосредственного воздействия на органы чувств.

Нарушение функций зрения ограничивает или полностью исключает возможность зрительного восприятия. Это неизбежно отражается и на представлениях. Особенностью представлений незрячих и слабовидящих является резкое сужение круга их зрительных образов. Сокращение количества представлений частично компенсируется благодаря работе сохранных органов чувств, т. е. увеличением количества представлений других видов ощущений, главным образом осязательных.

У зрячего человека представления об окружающем мире формируются очень рано. Человек с нормальным зрением постоянно видит перед собой окружающий мир, и ориентировка в нем является естественным делом. Уже к двум-трем годам ребенок обладает некоторым запасом представлений об окружающем мире. Поэтому лица, потерявшие зрение в раннем детстве, сохраняют некоторые образы в памяти, хотя они немногочисленны и отражают наиболее яркие события детства.

При потере зрения в более старшем возрасте запас зрительных представлений значительно возрастает. Особенно это заметно у лиц, потеря зрения у которых произошла после семи лет. Ослепшие в школьном возрасте имеют зрительные представления о своих родственниках, доме, животных и птицах, о некоторых явлениях природы.

Лица, потерявшие зрение в зрелом возрасте, имеют практически те же самые зрительные представления, что и зрячие люди. Они долгое время сохраняют зрительные представления о пространстве. Иногда ослепшие десятки лет назад люди сохраняют очень яркие и чрезвычайно подробные детали зрительных представлений. При формировании представлений о новых объектах, о новой местности они пользуются также осязательными и слуховыми восприятиями, но в процессе обследования эти объекты оцениваются по ассоциации с ранее виденным. Зрительные представления долгое время являются хорошими помощниками в освоении новых предметов, помещений, местности.

Поведение таких людей протекает как бы при участии зрения. Свой взгляд они направляют в сторону собеседника, переводят его вслед за движениями последнего. При передвижении по местности, ранее виденной, они зрительно представляют ее. На основе зрительных представлений успешно формируются зрительные образы ранее не воспринимавшихся объектов — образы воображения.

Представления тотально незрячих с рождения могут быть только осязательными и слуховыми. Они часто имеют неполные и неточные пространственные представления. Если незрячие с рождения хорошо знакомы с предметным миром и для них были созданы условия для самостоятельного передвижения в окружающей среде — по двору, улице, поселку или городу, то у таких незрячих формируются представления о пространстве, близкие к представлениям зрячего человека. Эти незрячие, как правило, ориентируются хорошо не только в помещении, у себя во дворе, но и в поселке, городе, пользуются городским транспортом.

Осязательное обследование предметов, участков пространства требует много времени. Процесс запоминания этой информации длителен. Процесс формирования пространственных представлений незрячих не рекомендуется форсировать. Однако слишком длительное изучение местности, какого-либо объекта может привести к утомлению, снизить интерес к занятиям и подорвать веру в успех.

Чтобы достаточно уверенно передвигаться по маршруту, незрячему необходимо хорошо представлять рельеф местности, все предметы, встречающиеся на пути, знать их последовательность, помнить основные ориентиры. Незрячему человеку нужно много раз пройти по маршруту, детально его изучив с помощью осязания и слуха. Большую помощь в изучении местности оказывает трость. Запоминаются общий звуковой фон той или иной местности и отдельные звуковые ориентиры.

Большую информацию о местности можно получить от своего сопровождающего, от прохожих.

Во многих психологических исследованиях доказывается, что отсутствие зрения хотя и затрудняет, но не уничтожает способность человека адекватно отражать форму, величину, объемность и

удаленность объектов. Эти пространственные признаки синтезируются благодаря работе мышления, и у незрячих формируются более или менее правильные и целостные образы определенного замкнутого пространства.

Ориентируясь на местности, незрячие чаще всего пользуются одним из видов пространственных представлений — топографическим. Это представление о местности, возникающее на основе восприятия и локализации объектов, находящихся на данной местности. Различают два типа топографических представлений: «карта-путь» и «карта-обозрение». Для представлений типа «карта-путь» характерны конкретность и постепенность прослеживания пространственных отношений. При слепоте конкретное, последовательное прослеживание пространственных отношений является наиболее распространенным способом ориентации.

Топографические представления второго типа формируются на основе представлений первого типа в результате обобщений, выделения основных направлений, расстояний и наиболее важных ориентиров данной местности. Эти представления формируются труднее и медленнее, но применение их на практике делает пространственную ориентацию незрячих более уверенной. Сбившись с маршрута, незрячий быстро сориентируется на местности, может дойти до цели и другим маршрутом. Представления второго типа — «карта-обозрение» — характеризуются одномоментностью мысленного охвата пространственных отношений, свойственных тому или иному замкнутому пространству. При ориентировке, основанной на представлениях типа «карта-обозрение», одномоментно воспроизводится вся совокупность пространственных отношений в виде плана определенной местности.

Могут ли у незрячих возникать представления типа «карта-обозрение»? В ряде последних научных исследований было подтверждено, что у незрячих формируются топографические представления, в которых они поднимаются до одномоментного обозрения местности. Чтобы достичь этого, необходимо обследовать не только путь передвижения, но и прилегающую к нему местность.

Некоторые незрячие, плохо владеющие навыками чтения планов, схем в рельефном изображении, предпочитают получать общие представления об объекте в словесной форме. После получения хотя бы самого общего представления о местности гораздо быстрее и увереннее познаются более подробные характеристики при непосредственном обследовании. Все новые и новые детали делают представления незрячего более полными. При непосредственном обследовании местности воспринимаемые подробности как бы нанизываются, накладываются на общие ее контуры.

Но иногда складывается неправильное представление об объекте. Оно может возникнуть от неточностей при непосредственном восприятии местности, особенно при самостоятельном изучении. Могут неправильно закрепиться представления о расположении дорожек, зданий по отношению к сторонам света, по отношению к соседней улице и т. п. Со временем, конечно, многие неточности представлений о данной местности обнаружатся при частом самостоятельном передвижении, но потом будет очень трудно в сознании «перевернуть» или «развернуть» здание, «изменить» форму, например, территории двора.

Поэтому предварительное изучение местности, сложных зданий по макетам, планам, схемам позволяет сократить время на формирование представлений о данном объекте, а значит, и ускорить навыки ориентировки и мобильности в пространстве. Но если незрячий не имеет навыков работы с рельефно-графическими пособиями, с макетами, положительного эффекта не будет. Не будет эффекта и в том случае, когда пособия изобилуют подробностями и множеством обозначений рельефно-точечного шрифта. Материал, из которого изготавливаются пособия, не должен быть очень гладким и жирным на ощупь, шершавым, а рельефно-точечные обозначения — слишком острыми.

Достаточно высокий уровень культуры пользования различными пособиями, схемами, планами, макетами и т. д. дает возможность более быстро сформировать у незрячего представления о конкретной местности не только типа «карта-путь», но и типа «карта-обозрение», что позволяет более уверенно ориентироваться на изученном маршруте, ускорить самостоятельное освоение других маршрутов в поселке, городе. Формирование представлений у незрячих типа «карта-обозрение» имеет большое значение и в чисто психологическом плане.

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕНИ СУТОК НА ОРИЕНТИРОВКУ И МОБИЛЬНОСТЬ НЕЗРЯЧИХ

Существенную роль в ориентировке незрячего играет время суток. Сюда можно отнести такие факторы, как интенсивность движения городского транспорта, потока людей на улицах города, психическое состояние незрячего. Эти факторы в течение суток постоянно изменяются. Рано утром и поздно вечером поток городского транспорта значительно снижается, что облегчает незрячему, например, переход улицы, улучшает восприятие звуковых ориентиров. В часы пик незрячему трудно передвигаться, пользоваться тростью. К концу рабочего дня возникает утомляемость, ослабевает внимание, возрастает раздражительность, что также сказывается на ориентировке незрячего.

Значительные трудности в передвижении незрячих и слабовидящих возникают в темное время суток. Но к этим условиям можно приспособиться, если обучиться известным навыкам.

При сумрачном свете или в темноте при плохом освещении цветное зрение сильно меняется, практически отсутствует. Это характерно для любого зрячего человека. Ночное зрение дает мало информации об окружающем мире и искажает цвет. Очертание предметов становится неясным, они сливаются с фоном, их трудно различить.

Приспосабливаясь к темноте, глаз становится значительно чувствительнее, чем при дневном свете или при вечернем ярком освещении. Чувствительность возрастает в несколько тысяч раз.

Ночное зрение становится возможным благодаря тому, что в этом участвует особое химическое вещество, вырабатываемое сетчаткой глаза. Это вещество разлагается на свету и восстанавливается в темноте, делая сетчатку более чувствительной к слабым лучам света. Этот процесс известен как приспособление к темноте. Время приспособления к полной темноте у людей различное: 20-50 минут и более. Некоторые незрячие с остаточным зрением вообще не могут приспособиться к условиям темноты.

Если на глаз начинает действовать свет, то клетки сетчатки теряют чувствительность, которую они приобрели, находясь в темноте. Становится активным другой вид клеток, которые обычно действуют на свету. Приспособление к свету занимает от двух до пяти минут.

Освещенность при передвижении ночью может по-разному влиять на людей с различной патологией зрения. Особенно часто встречается так называемая функциональная ночная слепота. Почти все незрячие с заболеваниями сетчатки испытывают трудности при приспособлении к темноте. Ночная слепота — это одна из основных жалоб, с которыми обращаются дети при пигментозе сетчатки, наследственных заболеваниях хрусталика и т. д. К ухудшению приспособляемости глаза к темноте могут привести диабет и глаукома.

Однако при некоторых заболеваниях глаз люди в темноте видят лучше, чем днем (например, при альбинизме, катаракте и др.). Но и им бывает сложно передвигаться ночью при ярких огнях реклам, в дождливую погоду.

От яркого солнечного света можно уберечься, нося темные очки, воздерживаясь от взглядов на ярко освещенные предметы. При передвижении по городу надо выбирать более затемненные стороны улицы. Ночью же избежать ярких вспышек гораздо сложнее.

Сложности при передвижении в яркие солнечные дни испытывают люди с очень узким полем зрения. Им приходится сильно изменять технику взгляда на окружающий мир.

В ряде случаев на ночное зрение влияют, например, лекарства, применяемые для снижения внутриглазного давления. Эти лекарства употребляются обычно вечером.

При ночном освещении возникает совершенно иная картина знакомых мест. Ориентиры, привычные для незрячих днем, могут стать незаметными ночью. Трудно, например, из окна автобуса в вечернее время опознать нужные признаки домов, деревьев, особенности остановок и др. Трудно прочитать названия улиц, номера домов. Некоторые же ориентиры, наоборот, могут быть лучше различимы, чем днем, например, дома с яркой рекламой. В это время суток уменьшается вероятность помощи незрячему со стороны прохожих.

Каждый незрячий должен научиться адаптироваться к неблагоприятным условиям ночного времени так, как ему удобнее. Большую помощь ему в этом может оказать инструктор по ориентировке, а также незрячие товарищи с аналогичным заболеванием глаз, имеющие большой опыт в самостоятельном передвижении.

Пешеходы, как абсолютно незрячие, так и с остатком зрения, должны иметь в виду, что водитель не всегда может вовремя заметить незрячего пешехода ночью. Незрячие с различными заболеваниями сетчатки, глаукомой, рядом других заболеваний могут использовать белую трость как опознавательное средство того, что идет незрячий. Если незрячий хорошо передвигается и без трости, то в ночное время ее нужно взять обязательно. Белая трость — основное средство передвижения для многих людей с пониженным зрением. Их необходимо учить технике касания, чтобы они могли обнаружить препятствия и выемки на поверхности почвы; технике трелинга (скольжение тростью при ходьбе по направляющей); методам корректировки, а также другим приемам передвижения с тростью. В темное время суток необходимо

прибегнуть к помощи сопровождающего, поэтому надо уметь пользоваться такой помощью.

Незрячие со светобоязнью могут в темное время суток снимать темные очки или надевать очки с меньшим затемнением. Например, при альбинизме помогают очки с коричневыми стеклами, которые пропускают только 75 % света. При других заболеваниях помогают серые линзы. Есть линзы, которые усиливают контрастность предметов и одновременно выполняют функции затемнения.

Белая трость в темное время суток менее заметна как пешеходам, так и водителям городского транспорта. Поэтому ночью надо быть особенно внимательными и осторожными, и прежде чем отправиться в путь в ночное время, необходимо соизмерить свои намерения с собственными возможностями ориентировки.

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕН ГОДА НА ОРИЕНТИРОВКУ И МОБИЛЬНОСТЬ НЕЗРЯЧИХ

На ориентировку незрячих существенное влияние оказывают времена года. Даже хорошо владеющие ориентировкой и мобильностью незрячие испытывают трудности в передвижении в зимнее время года. Особенно неблагоприятные условия создаются для передвижения незрячих в осенне-зимний и зимне-весенний периоды: неустойчивая погода, плохое состояние тротуаров, пешеходных дорожек, проезжей части улицы. Многие ориентиры становятся неустойчивыми. Однако и в этих условиях незрячие могут выработать навыки уверенного передвижения.

Наиболее благоприятные условия для ориентировки незрячих летом. В летнее время состояние дорог хорошее, четко ощущаются такие направляющие, как края бортовых камней тротуаров, газонов, легко обнаруживаются другие ориентиры, которые в зимнее время засыпаны снегом. Летом можно использовать и такие ориентиры, как шелест листьев на деревьях, голоса птиц, запахи растений, цветов. Легче передвигаться летом и в сельской местности, когда хорошо ощущаются тропинки, протоптанные по грунту и траве.

Неблагоприятные условия для ориентировки в летнее время — ливневые дожди, но и их можно переждать. Если сильный дождь застал незрячего в пути, то надо укрыться под навесами ближайших домов, на остановках городского транспорта.

В летнее время на улицах возрастает поток транспортных средств. Легковой транспорт чаще останавливается на пешеходных дорожках, у подъездов домов, у магазинов. Для незрячего появляются и такие препятствия, как детские коляски, отдыхающие на скамейках люди. Поэтому в этих местах передвигаться необходимо осторожнее, чаще применять метод скольжения тростью. Условия пространственной ориентировки незрячих в начале осени мало чем отличаются от летних. По мере приближения к зиме они заметно ухудшаются. Затяжные осенние дожди, усиление ветра значительно усложняют ориентировку незрячих. Кюветы, канавы, ямы, впадины наполняются водой, грязью, поверхность дороги в период дождей мокрая и скользкая. Близко держаться проезжей части не следует — слишком велика вероятность быть обрызганным грязью от проезжающих машин. При ходьбе по улицам в этот период незрячему нужно быть более внимательным,

применять прием скольжения тростью, чтобы обнаружить лужу, грязь.

Еще сложнее ориентироваться слепому, когда дождливая погода сопровождается ветром. Сильный ветер создает большой шум, относит и глушит звуки. В такой ситуации трудно определить скорость передвижения транспорта, а также момент, когда можно безопасно перейти дорогу.

Не меньшие трудности в передвижении незрячих возникают в зимний период, особенно в снегопады и метели. Эти трудности наиболее ощутимы в малых городах и сельской местности, где снег на улицах, как правило, не убирается. В больших городах условия ориентировки и мобильности значительно лучше.

В зимнее время года края тротуаров нечеткие, что затрудняет ориентировку незрячих. Особенно трудно ориентироваться на перекрестках. Поэтому в зимнее время незрячие должны быть предельно внимательными, чаще прибегать к помощи прохожих в опасных местах и при переходах через дороги. Дополнительные трудности при передвижении незрячих возникают в гололедицу. Дороги, покрытые льдом или мокрым снегом, представляют для незрячих повышенную опасность. Поэтому по такой дороге надо идти, согнув колени, маленькими шагами. Некоторые незрячие стесняются привлекать к себе внимание прохожих таким способом передвижения. Им необходимо объяснить, что на ледяной поверхности такая осторожная походка вполне оправдана и для зрячего человека. Обычно незрячие знают, где у них на пути имеются участки возможного обледенения. Обледенелости часто возникают в результате попеременного таяния и замерзания. Весной от солнца сугробы на тротуарах тают не одновременно — сначала оттаивает солнечная, южная сторона улицы, потом северная. Поэтому в разное время года ходить предпочтительнее то по одной, то по другой стороне улицы.

В зимнее время незрячему надо быть осторожным и на ступеньках тоннелей, ступеньках, ведущих к подъездам домов. Не следует спешить, необходимо держаться за перила, если они есть. Если же их нет — надо согнуть колени, сместить центр тяжести вниз и не делать следующего шага до тех пор, пока обе ноги не будут стоять рядом на одной ступеньке. При подъеме по лестнице необходимо слегка нагнуться вперед, выставив вперед свободную полусогнутую руку.

Необходимо соблюдать осторожность при гололедице при входе и выходе из городского транспорта. Надо крепко держаться за поручень до тех пор, пока вы не почувствуете, что стоите на земле. Выходя из такси, лучше поставить на землю сразу обе ноги, потом медленно и осторожно перенести на них центр тяжести. Идти следует мелкими шагами, придерживаясь за корпус машины.

В зимнее время при оттепели на подошвах обуви налипает много снега. Войдя в помещение, можно поскользнуться на ровном месте, особенно на линолеуме, плитке. Поэтому ноги надо тщательно вытирать и отряхивать от снега при входе в помещение.

Иногда целесообразно скользкий участок тротуара обойти по газону: трава в гололедицу не такая скользкая, как тротуар или земля.

Во время гололеда водитель не всегда может вовремя затормозить. Поэтому при переходе через улицу следует быть особенно

внимательным. Дорогу у светофора надо переходить только тогда, когда машины полностью остановятся.

На скользком месте сохранить равновесие помогает трость, создавая дополнительную точку опоры. Складная трость может случайно сложиться, если на нее слишком опереться. Это надо учитывать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ кружков И ОБУЧЕНИЮ В НИХ НЕЗРЯЧИХ ОРИЕНТИРОВКЕ И МОБИЛЬНОСТИ

кружки по пространственной ориентировке и мобильности

Сложным вопросом в организации работы по пространственной ориентировке и мобильности на производственном предприятии ОО «БелТИЗ» является подбор и подготовка инструктора. Инструктором может быть абсолютно незрячий человек, который хорошо ориентируется на территории и в помещениях предприятия, хорошо знает близлежащие от предприятия улицы. Но сложнее обстоит дело, когда ученику необходимо освоить новый маршрут, не известный незрячему инструктору. Возникают трудности и при обучении приемам владения тростью, и при контроле за правильностью осанки обучаемого. Не сможет абсолютно незрячий инструктор проводить обучение людей, имеющих остаточное зрение. Могут возникнуть и некоторые другие трудности у незрячего инструктора.

Инструктором может быть зрячий человек, знающий особенности восприятия слепыми людьми окружающего мира, имеющий специальное тифлологическое образование.

Инструктором может стать слабовидящий человек с достаточно большим стажем работы на производственных предприятиях ОО «БелТИЗ». Он может проследить за приемами работы тростью, за осанкой реабилитанта, способен помочь ему освоить новый маршрут. Слабовидящий в большей степени, чем зрячий, понимает особенности и сложности ориентировки незрячего ученика в пространстве. При любом варианте (зрячий или слабовидящий инструктор) необходимо помнить, что опытные в ориентировке и мобильности абсолютно незрячие люди могут оказать существенную помощь и инструктору, и обучаемому.

Для организованного обучения пространственной ориентировке желательно иметь специально оборудованный кабинет прямоугольной формы. Большая сторона кабинета должна быть не менее 10 метров. Помещение не следует загромождать ненужными предметами и мебелью.

Если нет возможности иметь такой кабинет, то можно обойтись небольшим помещением, где будут только учебные пособия и два-три стола. Если позволяют условия, занятия можно проводить в спортивных залах, на открытых площадках, в коридорах непроизводственных корпусов.

В кабинете должны быть столы, стулья, шкафы для рельефных планов, рисунков, макетов, тростей и других учебных пособий. Кабинеты должны иметь следующие пособия: • образцы цельных и складных тростей из различных материалов и всех размеров — не менее 5-10 штук каждого образца;

- макеты территорий предприятия, различных видов подземных переходов, перекрестков, трамвайного вагона, троллейбуса, автобуса и других транспортных средств;
- рельефные планы предприятий и прилегающих к предприятиям территорий и других объектов, рельефные схемы перекрестков всех типов, основных маршрутов движения трамваев, троллейбусов, автобусов;
- приборы для выполнения рельефных планов на лавсановой пленке и перфокарточной бумаге, записи голосов, звуков и шумов природы. Достаточно иметь по два-три экземпляра указанных пособий;
- техническое устройство для ориентировки в пространстве и других бытовых целей — инфратон; различные измерительные приборы и приспособления: складные метры, рулетки, шагомер, будильник и др.

У преподавателя должна иметься программа обучения незрячих пространственной ориентировке и учебные планы. В кабинете должны быть методические материалы словесного описания местонахождения и внешнего вида зданий и территории: почты, кинотеатра, вокзала, автостанции и др.

Чтобы приступить к обучению незрячих в кружках по ориентировке и мобильности, необходимо привлечь их в эти кружки. А это не просто. Выявление желающих заниматься в кружках должно быть не единовременным мероприятием, а постоянной работой реабилитолога, инструктора и других практических работников предприятия ОО «БелТИЗ». В такие кружки необходимо привлекать не только вновь поступивших на предприятие или вставших на учет в первичную организацию незрячих, но и потерявших зрение давно.

Привлечь незрячих в кружки можно по-разному. Большую помощь в этом могут оказать группорги, мастера участков, которые лучше других знают проблемы и трудности своих подопечных.

Существенную помощь в этом могут оказать и социологические опросы.

Перед составлением планов по социальной реабилитации целесообразно проводить сплошное анкетирование незрячих. В анкетах должны быть как общие вопросы (о желании обучаться в кружках по ориентировке и мобильности), так и более конкретные (о трудностях при передвижении, об освоении нового маршрута и т. д.). Главной заботой реабилитологов и инструкторов должно стать обучение в кружках недавно потерявших зрение и трудоустроенных на предприятия ОО «БелТИЗ». Необходимо помнить и о тех незрячих, которые прошли курс элементарной реабилитации, но так и не осмелились самостоятельно передвигаться по своему городу, селу, хотя навыки ориентировки были успешно освоены. Таким людям на местах необходимо помочь преодолеть психологический барьер и адаптироваться к местным условиям.

Не следует гнаться за количеством занимающихся в кружках. Если двое-трое получают конкретную ощутимую помощь от кружка, то за ними придут и другие незрячие.

КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ В кружках

Тема I

**Ориентировка в пространстве и ее значение для
реабилитации инвалидов по зрению, формирование у
реабилитантов положительных мотивов обучения**

ориентировке

(4 часа)

Примерное распределение учебных часов:

1. Знакомство с учебной группой (или с одним учеником), формирование положительных мотивов обучения ориентировке в пространстве — 2 часа.

2. Понятие «ориентировка в пространстве» и ее значение в реабилитации инвалидов по зрению — 2 часа.

Задачи:

- раскрыть инвалидам по зрению значение пространственной ориентировки в их социальной реабилитации;
- обосновать возможности и условия самостоятельной ориентировки незрячих в пространстве;
- ознакомить с понятиями «ориентировка» и «мобильность» в пространстве.

Оборудование: регистрационные карты, бланки анкет, книги об известных незрячих, достигших значительных успехов в самостоятельной ориентировке.

Занятие 1-е (2 часа)

Знакомство с учебной группой, формирование положительных мотивов обучения ориентировке в пространстве

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Беседа с реабилитантами группы.

В процессе беседы путем постановки вопросов непринужденно выясняются анкетные данные, можно заполнить анкету (см. Приложение), но настаивать на анкетировании не нужно. (Полученные статистические данные о реабилитанте соотносятся с заключениями врача и психолога.)

Путем постановки вопросов выясняется отношение самого реабилитанта к ориентировке в доме, в транспорте, в городе, на работе, его интерес к трудной, но жизненно важной деятельности — самостоятельной ориентировке в условиях тяжелого зрительного дефекта.

2. Рассказ педагога об известных незрячих, преодолевших страх пространства и самостоятельно в нем ориентирующихся. Приводятся положительные примеры самостоятельно ориентирующихся незрячих.

Занятие 2-е (2 часа)

Ориентировка в пространстве и ее значение в реабилитации инвалидов по зрению

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Знакомство с кабинетом на основе лево-правостороннего чувственного восприятия пространства относительно заданных точек отсчета.

2. Ознакомление реабилитантов с понятиями «пространственная ориентировка» и «мобильность» незрячих людей и их значением в реабилитации инвалидов по зрению.

(Ориентировка представляет собой процесс определения своего местоположения в пространстве при помощи какой-либо системы отсчета. По виду деятельности различают пространственную, бытовую, предметно-познавательную ориентировку. Понятие «мобильность» — единство умений слепого самостоятельно ориентироваться и передвигаться в пространстве. Некоторые незрячие правильно определяют свое местоположение и направление, но страх пространства не позволяет им самостоятельно достигнуть цели.)

3. Беседа о значении и условиях самостоятельной ориентировки незрячих в пространстве.

В процессе беседы раскрывается значение пространственной ориентировки в самостоятельной жизни инвалида по зрению, основные пути преодоления страха пространства — овладение приемами получения необходимой информации об окружающем пространстве и предметах, его наполняющих, безопасного передвижения в пространстве на основе использования сохранных анализаторов, переноса сформированных топографических представлений в реальное пространство, употребление вспомогательных и технических средств ориентирования, и прежде всего трости.

4. Подведение итогов занятия. В процессе заключительной беседы с реабилитантами уточняются и закрепляются изученные

понятия, путем словесного описания воспроизводится пространственный образ кабинета. Преподаватель обращает внимание на возможность и условия преодоления слепым страха пространства и овладения приемами самостоятельной ориентировки.

Тема II

Изучение исходного уровня готовности сохранных анализаторов и обучение их использованию в ориентировке в пространстве (16 часов)

Второй раздел органически входит в структуру программы по ориентировке, хотя его изучение не решает полностью задачи формирования умений самостоятельного передвижения инвалида по зрению, преодоления у ослепших страха пространства.

Изучение исходного уровня готовности сохранных анализаторов является предпосылкой для определения перспектив их развития и усвоения ослепшими людьми основного содержания программы.

Приступая к работе с новой группой, реабилитолог должен знать, владеет ли инвалид по зрению осязательно-двигательными, слуховыми способами познания окружающего пространства, преодолел ли незрячий с детства или ослепший страх пространства, включает ли он остаточное зрение в процессе познания окружающего пространства. Изучение исходного уровня готовности сохранных анализаторов и заполнение регистрационной карты строго не регламентируется временем, отведенным программой. Изучение реабилитанта проводится в процессе усвоения им и других тем.

На изучение данной темы программы отводится 16 учебных часов. Их распределение по занятиям уточняется реабилитологом и зависит от состава учебной группы.

Примерное распределение учебных часов:

1. Сбор анамнестических данных о реабилитантах группы. Изучение исходного уровня готовности сохранных анализаторов, их возможностей отражать свойства и признаки предметного мира — 2 часа.

2. Восприятие предметов, наполняющих пространство, остаточным зрением — 2 часа.

3. Слуховое восприятие окружающего пространства — 4 часа.

4. Осязательное восприятие предметов, наполняющих окружающее пространство, — 4 часа.

5. Использование обоняния в ориентировке — 2 часа.

6. Ощущение препятствия и его использование в пространственной ориентировке.

Задачи:

- изучить исходный уровень готовности сохранных анализаторов у реабилитанта;
- провести серию упражнений по развитию у реабилитанта слухового, осязательно-двигательного, обонятельного восприятия окружающего пространства, по использованию в ориентировке остаточного зрения;
- определить перспективы коррекционной работы с реабилитантами групп в процессе усвоения программы.

Оборудование: набор цветных объектов разной модальности, величины и размера, универсальный сенсомоторный тренажер, пластинки и кассеты с записью шумов города, голосов птиц и животных; набор предметов бытового назначения разной мо-

дальности и поверхности. Монеты, скульптурные изображения предметов; набор пахучих веществ; парфюмерно-гигиенические средства, средства бытовой химии, пряности, атлас для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека, полихроматические таблицы Рабкина.

Занятие 1-е (2 часа)

Изучение исходного уровня готовности сохранных анализаторов, способных отражать окружающее пространство

Содержание занятия и перечень примерных упражнений и методических рекомендаций к его проведению

1. Вступительная беседа преподавателя о значении слуха, осязания, обоняния, остаточного зрения в ориентировке, о значении положительной установки самого реабилитанта в усвоении программы по ориентировке.

2. Обследование реабилитанта.

Изучаются различительные возможности остаточного зрения. Для этого используются цветные листы бумаги, геометрические фигуры, ярко окрашенные предметы быта. Реабилитант подбирает одинаковые по цвету предметы и называет их, соотносит названный цвет с окраской стен, мебели.

Называет предметы, удаленные от реабилитанта на различное расстояние. Уточняются понятия — ближе, дальше.

Инвалид по зрению на основе зрительного восприятия определяет количество окон в помещении, указывает их расположение относительно себя; определяет, горит ли свет в помещении, и указывает направление источника света. Реабилитолог путем наблюдения за действиями инвалида по зрению устанавливает — включает ли он в процессе зрительного восприятия предметов осязательно-двигательный анализатор.

Выявленные факты соотносятся с данными офтальмолога.

Различительные возможности осязания реабилитанта. Для исследования используются предметы разного качества и характера поверхности, размера; карточки с различными видами линий, количеством выпуклых точек. Реабилитанту предлагается с помощью осязания определить форму, характер поверхности, размер и материал предмета, его назначение; различить и назвать количество и сочетание точек, виды линий.

Изучается развитие мелкой моторики рук: расстегни и застегни кнопки, мелкие пуговицы на предложенных изделиях, выбери из рассыпанной смеси круп одну, отбери двумя пальцами мелкие предметы среди других и т. д.

Примечание: путем наблюдения педагог выявляет культуру осязательного обследования предметов — последовательность или хаотичность движения, уточняет, как реабилитант обследует предметы разной модальности и размера — кистью, ладонью, пальцами, одной или двумя руками.

Различительные возможности слуха. Для исследования речевого слуха используется кассеты и пластинки с записью шумов, окружающих человека, набор звучащих предметов.

Реабилитанту предлагается по звуку определить, какой предмет его издает, какие действия совершает педагог: шуршит газетой, передвигает мебель, открывает или закрывает дверь, окно, накрывает на стол и т. д. Реабилитанту предлагается локализовать

источник звука, указать жестом направление на источник звука. С целью изучения устойчивости и избирательности слухового внимания реабилитанту предлагается записать нескольких шумов города. Он должен перечислить их последовательность и назвать предметы, которые их издают. (Пороги слухового восприятия измеряет врач.)

Обонятельная чувствительность. Обонятельная чувствительность исследуется посредством предъявления инвалиду по зрению пахнущего предмета. Устанавливается, различает ли он основные запахи здания, соотносит ли их с расположением помещений — столовая, медпункт и т. д.

Состояние вестибулярного аппарата и коррекция движений. Предлагается от заданной точки отсчета пройти по прямой и вернуться обратно (отклонение от заданного ориентира приблизительно на 1 метр считается нормой). Ходьба по прямой после вращения вокруг своей оси (реабилитант в положении стоя на полу делает вокруг своей оси 5 поворотов, после чего из исходного положения должен пройти по прямой). Если отклонение в сторону вращения не превышает 30°, то это означает, что вестибулярный аппарат в норме.

Путем наблюдения за реабилитантом при ходьбе, положении стоя определяется правильность положения тела и умение обследовать предметы, встречающиеся на пути.

Поза при обследовании предметов горизонтальной плоскости, при обходе препятствий, при ходьбе парами и друг за другом. Выявление наличия правильного жеста, указывающего направление.

Реабилитанту предлагается сделать поворот налево, направо под углом 90°, 180°, 45°, 30°.

Примечание: анализ результатов первичного обследования инвалидов по зрению по перечисленным выше разделам позволяет реабилитологу не только установить степень его реадaptации, но и определить перспективу работы. Материал обследования служит основой для отнесения данного реабилитанта к той или иной группе по уровню готовности к обучению ориентировке в пространстве. Результаты изучения заносятся преподавателем в соответствующий раздел регистрационной карты.

Занятие 2-е (2 часа)

Восприятие предметов остаточным зрением

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

Опыт работы с инвалидами по зрению показывает, что не все реабилитанты умеют использовать возможности остаточного зрения. В то же время, надеясь на него, они не используют другие анализаторы в пространственной ориентировке. Поэтому в некоторых ситуациях незрячие с остаточным зрением оказываются в более затруднительном положении по сравнению с тотально слепыми.

Изучив заключения врача о возможности использования остаточного зрения реабилитантом, преподаватель начинает работу по обучению слепого использованию остаточного зрения — включать его в процесс познания признаков и свойств окружающего мира. Трудность обучения состоит в том, что в каждом отдельном случае сохранность зрительных функций и зрительных образов у инвалидов

по зрению различна: то, что для одного может играть роль ориентира, для другого не представляет практической ценности, поэтому к каждому инвалиду по зрению нужен строго индивидуальный подход.

1. Вступительная беседа, во время которой преподаватель рассказывает о значении остаточного зрения в ориентировке, раскрывает возможности и условия его использования в различных ситуациях. Реабилитанты группы делятся опытом использования остаточного зрения в пространственной ориентировке.

2. Упражнения по развитию восприятия остаточным зрением предметов в замкнутом пространстве.

Реабилитантов упражняют в различении с помощью остаточного зрения цветных предметов разной модальности и размера. В процессе беседы уточняются названия смешанных цветов. Реабилитант выбирает среди предложенных предметов предметы определенного назначения, заданной формы, размера, словесно аргументирует выбор предмета. Путем сравнения двух-трех предметов по цвету, форме, размеру, назначению реабилитант устанавливает, что общего между ними, чем они отличаются. Формируются зрительные образы изучаемых предметов, зрительный опыт их узнавания.

3. Упражнения по использованию остаточного зрения в ориентировке в замкнутом пространстве.

Ориентировка в замкнутом пространстве происходит на основе восприятия остаточным зрением окраски стен, пола, цвета дорожки и т. д. Реабилитанту предлагается с помощью остаточного зрения определить окна, дверные проемы, лестничные площадки, ступеньки вверх и вниз, сравнить размеры предметов в классе, их форму, окраску.

4. Упражнения по использованию остаточного зрения в ориентировке в свободном пространстве.

Человеку с нормальным зрением ориентиром могут служить вывески, здания оригинальных конструкций и расцветок, памятники культуры, мосты и т. д.

У инвалидов по зрению с остаточным зрением зрительные ориентиры носят несколько другой характер. И реабилитантам нужно научиться самим выделять доступные им ориентиры и находить их в различных условиях: в различное время суток, года. Инвалиды по зрению упражняются в определении участка пути по его освещенности, использовании в качестве ориентиров разницы в освещенности стен, здания, заборов. В этом случае зрительным ориентиром может быть и количество домов, которые можно определить по чередованию света и тени. Незрячие с остаточным зрением могут использовать в качестве зрительных ориентиров и различные источники света: уличные фонари, световые рекламы, свет окон из зданий. По этим ориентирам учат определять направление пути, участка пути и т. д.

Ориентирами в дневное время могут быть ярко окрашенные здания, деревья и газоны, которые можно выделить по зеленому цвету (летом) и ярко-желтому — осенью. Световые рекламы тоже можно различать по разнообразию цветов. Рекламы метро — красного цвета, аэрофлота — голубого цвета, рекламы сбербанков — зеленого цвета, аттракционы в парке культуры — разноцветное мелькание и т. д.

Опыт обучения ориентировке инвалидов по зрению с остаточным зрением выявляет возможные ошибки использования ориентиров. Например, ступенька может быть принята за тень от столба, выбоина на асфальте принята за мокрое пятно. В этом случае следует указать реабилитанту на необходимость пользования тростью, с помощью которой проверяются сомнительные ориентиры. Нужно отметить, что только в комплексе с осязательными восприятиями информация, поступающая от зрительного анализатора, может быть полной и полезной. Преподаватель также объясняет, что если определенное темное (светлое) пятно присуще данному месту и встречается постоянно при прохождении данного маршрута, то оно может служить некоторым ориентиром (выбоина на асфальте вблизи подъезда дома и др.).

Реабилитантов, имеющих форменное зрение, учим использовать эту возможность при ориентировке. Так, идя по улице, отмечаем здания, которые выделяются своим силуэтом на фоне светлого неба, инвалид по зрению различает силуэт дома неопределенных очертаний и более резко очерченный возвышающийся над ним силуэт дерева. Взяв направление на этот высокий силуэт дерева, он переходит площадь и попадает к Дому культуры.

Если инвалид по зрению различает объекты крупных размеров, например, здания, заборы, транспорт, то необходимо показать ему места расположения таких ориентиров. Если он различает и более мелкие объекты, то учим выделять большее число объектов на маршрутах.

Обучение ориентировке с помощью остаточного зрения предполагает детальное рассматривание предметов, которые воспринимаются реабилитантом на расстоянии нечетко, в виде силуэта.

5. Закрепление знаний и умений по использованию остаточного зрения инвалидов по зрению в ориентировке.

На этапе закрепления знаний и умений реабилитанту предлагается дать словесное описание ориентиров, которые он использовал при прохождении маршрута. В процессе заключительной беседы реабилитолог может задать вопросы: «Вы заметили такой-то объект? Скажите, как выглядит здание, мимо которого вы только что прошли? Как вы представляете зрительно данный участок пути, местность? Сколько домов вы прошли? Какое здание выше, а какое ближе к вам, дальше?»

В процессе беседы закрепляются знания реабилитантов об изменении зрительных впечатлений в зависимости от времени суток, погодных условий, времени года, первичного состояния человека, его внимания.

Занятие 3-е (2 часа)

слуховое восприятие окружающего пространства

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

Изучение слуха реабилитантов показывает, что пороги их слухового восприятия резко не отличаются от нормально видящих людей. Но многие из инвалидов по зрению не умеют соотнести звуковой сигнал с источником звука, локализовать источник звука, определить направление звука, не могут переключать слуховое внимание с одного звукового раздражителя на другой.

1. Вступительная беседа.

В беседе раскрывается значение слуха для ориентировки незрячих, для определения признаков предметов, наполняющих пространство, для контактов с людьми. Собираются сведения о природе звуков и их классификации: шумы, звуковые удары, музыкальные звуки; о дистантности звуковых восприятий. Инвалиды по зрению делятся опытом использования слуха в ориентировке. Реабилитолог рассказывает о влиянии на слуховое восприятие источника звука, позы человека, запахов, освещенности, температуры воздуха.

2. Упражнения по развитию слухового восприятия в помещении.

Реабилитанты упражняются в распознавании по звуку различных предметов: из металла, дерева, картона, пластмассы, стекла. Затем учатся распознавать по звуку предметы из одного материала, но разные по размеру и форме: металлическая труба, металлический брусок, металлическая коробка и т. д. Слушая запись шумов и звуков, учатся определять источник звука, его удаленность, нарастание звука или затихание. Новые незнакомые звуки незрячие учатся соотносить с предметами, которые они воспринимают с помощью осязания. Учатся находить упавшие предметы по звуку. Знакомятся со звуками, которые издают работающие машины и механизмы. Учатся определять по звукам размеры помещения и наполняемость его предметами: класс, зал, лестничная площадка и т. д.

Упражнение на локализацию источника звука проводим с помощью тренажера, установленного в кабинете. Звук переключается из одной точки пространства в другую, и реабилитант должен определить, откуда идет звук, и указать это направление рукой, или пройти в направлении источника звука.

Можно провести и ряд других упражнений:

- ходьба в направлении на источник звука с прерывистым звучанием;
- ходьба параллельно источнику звука;
- ходьба на источник звука по памяти.

Ориентировка в направлении на источник звука для незрячих с нормальным слухом не вызывает затруднений. Для незрячих с поврежденным слухом ориентировка в направлении на источник звука связана с определенными трудностями. Слуховое восприятие будет искажено: звук будет смещен в сторону слышащего уха. Поэтому нужна корректировка слухового восприятия. Это достигается тренировкой.

3. Упражнения по развитию слухового восприятия в свободном пространстве.

При изучении территории школы педагог обращает внимание реабилитанта на звуки, которые они могут услышать во дворе, учит по звуку трости определять характер покрытия дороги и др.

Заняв удобную позицию в переулке, педагог с реабилитантом некоторое время прислушиваются к шагам проходящих мимо людей. По характеру звука определяют, кому шаги принадлежат: мужчине, женщине, подростку. Преподаватель обращает внимание реабилитанта на то, как меняется звук шагов в зависимости от того, по какому грунту или покрытию идет человек, как нарушается ритм его шагов, когда он сходит с тротуара на полотно дороги, поднимается на ступеньку или спускается с нее. Эти изменения в

звучании шагов человека, идущего впереди, могут сообщить идущему сзади слепому некоторые сведения о характере пути.

Нужно научить слепого улавливать изменения характера шума, изменение его тембра, его состава, происходящего в процессе удаления или приближения предмета, издающего звук. Так, преподаватель может предложить реабилитанту следующее упражнение. Остановившись на переулке, незрячий с педагогом обращают внимание на звуки транспорта, которые подчеркивают направление улицы, воспринимают ее перспективу и выделяют перекрестки, определяют вид транспорта, его направление. По шуму работающего мотора определяют, груженный или порожний транспорт. Можно провести упражнения и в переходе через улицу, желательно в отдалении от перекрестка. Выделить из общего звукового фона отдельные звуки и шумы, характеризующие данный участок дороги, площади. После наблюдений, произведенного анализа звуков незрячий приходит к выводу, что транспорт движется не беспорядочно, как ему показалось вначале, а приезжает на площадь со стороны улицы и, разворачиваясь, останавливается. Что слева и справа находятся какие-то объекты, так как беспрерывно хлопают двери, судя по разговорам прохожих — магазин и столовая. По тому, что впереди слышны звуки поездов, голоса диспетчеров, объявляющих время отправления поездов, хлопают двери, можно сделать вывод, что впереди здание вокзала. По тому, что звуки раздаются на определенном расстоянии от реабилитанта и друг от друга, инвалид по зрению делает вывод о величине окружающего пространства.

Педагог обращает внимание инвалида по зрению на то, что свойство отраженного звука нужно использовать не только в помещении, но и на улице. Для того чтобы определить препятствие, незрячие хлопают в ладони, щелкают пальцами, постукивают тростью. В качестве звукового сигнала используют и звуки своего голоса, шагов и т. д. Преподаватель предлагает выполнить упражнение на использование отраженного звука при ориентировке в пространстве: приближаясь к зданию, незрячий обнаруживает объект по отраженному звуку. Подобные звуки, отражаясь от стен домов, крупных предметов, возвращаются к своему источнику в несколько измененном виде и позволяют определить преграду — пишу, арку в стене дома, навес.

4. Закрепление знаний и умений.

На этом этапе занятия закрепляются знание и умение использования реабилитологом слуха в ориентировке, узнавания им источника звука, удаленность и направление относительно выбранной точки отсчета.

Примечание: работу по развитию слуховых восприятий реабилитантов преподаватель проводит не только при изучении данной темы. Он должен использовать для этого любой выход в город, на улицу при изучении других тем программы.

Занятия 4-е и 5-е (4 часа)

осязательное восприятие предметов, наполняющих окружающее пространство

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Вступительная беседа.

Во вступительной беседе раскрывается значение осязания в разных сферах деятельности слепого человека (трудовой, бытовой, предметно-познавательной, при ориентировке в пространстве).

Реабилитантам сообщается, что осязательное восприятие включает в себя две группы чувствительности — кожную и двигательную. Кожная чувствительность включает болевые, температурные, тактильные ощущения. Преподаватель характеризует каждый вид кожной чувствительности. Тактильная чувствительность включает ощущения прикосновения, давления и вибрации. Рецепторы тактильной чувствительности размещены на коже человека неравномерно (больше — на кончике языка, губах, кончиках пальцев рук, подошве ступней ног, значительно меньше — на других участках кожи). Обращается внимание инвалидов по зрению на то, что тактильные восприятия зависят от различных условий, их нужно учитывать в предметно-познавательной ориентировке.

2. Упражнения по развитию осязательного восприятия предметов, наполняющих окружающее замкнутое пространство.

Перед проведением упражнений по восприятию предметов различной модальности у реабилитантов формируются представления о натуральном предмете и его частях. Преподаватель знакомит инвалидов по зрению с приемами обследования предметов. При рассмотрении предметов обращается внимание на форму предметов, контуры фигур, пропорции, соотношение частей предмета, направление линий.

При проведении практических упражнений учитываются индивидуальные особенности реабилитантов, время потери зрения в раннем детстве, при работе со слепорожденными учитывается их прежний познавательный опыт.

Необходимым условием развития осязательно-двигательного анализатора являются упражнения по обследованию плоской (горизонтальной и вертикальной) поверхности предметов. Преподаватель рассказывает о приемах обследования плоской поверхности предметов и проводит практические упражнения. В результате упражнений по обнаружению мелких предметов на горизонтальной плоскости у слепого развивается мелкая моторика руки, точные движения рук. Движения считаются точными, если незрячий берет на столе положенный им предмет с первой попытки, без хаотичных поисковых движений. Например, незрячий кладет на стол на произвольном расстоянии несколько предметов. Отходит от стола и, возвратившись к нему, берет названный педагогом предмет.

На этом же этапе занятия преподаватель учит реабилитантов с помощью осязания определять температуру предмета:

- а) определение места и направление отопительных приборов;
- б) определение оконных проемов по ощущению тепла (солнечных лучей).

3. Упражнения по развитию осязательного восприятия свободного пространства и предметов, его наполняющих.

На этом этапе обучения осязательному восприятию реабилитолог приступает к формированию представлений о свободном пространстве. Внимание незрячих обращается на приемы использования восприятия (осязательного) при ориентировке в большом пространстве и проводится ряд практических упражнений по их развитию.

Кожная чувствительность не может обеспечить полного восприятия форм, размеров большого помещения. Кожный анализатор действует одновременно с двигательным, и только тогда создается восприятие большого пространства.

Преподаватель раскрывает перед незрячими роль двигательного анализатора в любой деятельности: при ходьбе, в процессе труда, во время занятий спортом и т. д.

Мышечно-суставные ощущения отражают скорость, точность перемещения тела в пространстве, регулируют частоту, силу движений. Благодаря мышечно-суставным ощущениям реабилитанты без контроля зрения могут координировать свои движения (привести правую руку в то же положение, что и левую и т. д.). Двигательный анализатор отражает пространственные признаки — расстояние и направление; временные — длительность и скорость; механические свойства — твердость, упругость, вес.

Впервые эта роль двигательного анализатора была отмечена Сеченовым, назвавшим мышечные ощущения дробными анализаторами времени и пространства. Отсюда возникновение старых линейных мер — локоть, пядь. Инвалидов по зрению упражняют в различении ногами покрытия дороги: асфальт, песок, земля, трава и др.

Реабилитантам раскрывается значение «мышечной памяти» в самостоятельной ориентировке незрячего: человек запоминает различные движения и закрепляет их. Поэтому инвалид по зрению может безошибочно выполнять необходимые в жизни движения — поднимать руку на нужную высоту при включении радио, стирать и гладить белье, ставить посуду в шкаф и т. д.

Реабилитантам рассказывается о роли вестибулярного аппарата в ориентировке, о том, какие функции он выполняет. Подчеркивается, что все движения нашего тела (повороты при движении и без движения, ускорение и замедление движения, вращательные движения, положение тела в пространстве) ощущаются благодаря четкой работе вестибулярного аппарата, его взаимодействию с осязательно-двигательным анализатором. Проводятся упражнения по развитию мышечной памяти и вестибулярного аппарата. Реабилитантов обучают опосредованным способам восприятия поверхности изучаемой местности — с помощью трости определить поверхность местности.

Примечание: не всегда упражнения на развитие «мышечной памяти», вестибулярного аппарата достигают поставленной цели. Это связано с органическим нарушением двигательных функций и вестибулярного аппарата человека. Работу по развитию осязательного восприятия пространства, тренировки вестибулярного аппарата рекомендуется проводить на протяжении всего курса обучения пространственной ориентировке.

4. Закрепление знаний и умений. На заключительном этапе занятия предлагается система практических заданий, которая отражает уровень овладения реабилитантом изучаемого раздела темы.

примерные проверочные упражнения

1. С помощью осязательного восприятия узнай и назови предмет, материал из которого он сделан, опиши его детали и назначение.

2. Назови предложенные образцы тканей, лицевую и изнаночную стороны.
3. Обследуй предложенные скульптурные изображения животных, назови их и опиши позы.
4. По рельефным изображениям предметов узнай, подбери соответственный рельефному изображению объемный предмет.
5. Узнай и назови виды рельефных линий, изобрази их на приборе.
6. «Прочитай» предложенный рельефный план одного из помещений школы, соотнеси с реальным помещением.
7. «Уронил — подними». Найди предмет с помощью руки, ноги, трости.
8. Определи приблизительно размер комнаты, столовой и т. д.
9. Пройди по кабинету, остановись посередине него.
10. Пройди по коридору и сверни в комнату, кабинет и т. д., не касаясь руками стены.
11. Пройди по заданной прямой.
12. Повернись направо на 90°, налево на 180° и т. д.
13. Пройдись по участку, имеющему форму треугольника, квадрата и т. д.
17. Повернись вокруг своей оси два-три раза и укажи направление входной двери и др.

Занятие 6-е (2 часа)

использование обоняния в ориентировке

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Вступительная беседа о значении обоняния в ориентировке и его свойствах.
В процессе беседы реабилитолог сообщает о свойствах обоняния — о его предметной соотнесенности, дистантности, избирательности и др. Инвалиды по зрению обмениваются опытом использования обоняния при ориентировке в замкнутом и свободном пространстве. Преподаватель рассказывает о слепоглохих и их опыте использования обоняния в познании мира вещей.
2. Упражнения по запоминанию реабилитантами запахов, предметов бытового назначения, пахнущих лекарств, пищевых продуктов, специфических запахов помещений: медпункта, столовой, душевой комнаты и т. д. Примерные упражнения: из пяти, шести одинаковых тюбиков выбери тюбик с зубной пастой, шампунем, в аптечке выбери пузырек с валерьянкой, камфорным маслом. Определи по запаху среди цветов фиалки, ландыш и др. По запаху предложенных продуктов питания выбери нужный.
3. Упражнения по развитию обонятельного восприятия запахов окружающего мира и их предметной отнесенности.
На этом этапе занятия реабилитантов обучают с помощью восприятия запахов улицы определять и называть здания общественного назначения — аптеку, булочную, цветочный и рыбный магазины. При этом инвалид по зрению использует слуховые, осязательные и зрительные восприятия для непосредственного ознакомления с предметом, издающим запах.
4. Подведение итогов занятия.
В заключительной беседе уточняются знания, полученные на занятии, проводятся контрольные упражнения по закреплению обонятельных образов.

Занятие 7-е (2 часа)

ощущение препятствия и его использование в ориентировке *Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению*

1. Вступительная беседа.
В беседе преподаватель сообщает реабилитантам о понятии «ощущение препятствия» и его значении в ориентировке незрячего человека. «Ощущение препятствия» — это способность человеческого мозга воспринимать и перерабатывать многообразные внешние сигналы и на их основе обнаруживать присутствие предмета на расстоянии. В беседе в процессе обмена выясняется, обладают ли реабилитанты конкретной группы ощущением препятствия и как часто оно им помогает в ориентировке.
 2. Сообщение новых знаний.
Преподаватель рассказывает реабилитантам о психофизиологической природе ощущения препятствия, знакомит с различными теориями и гипотезами, объясняющими их возникновение (акустическая, вибрационная и др.). На основе научных исследований раскрывается влияние на ощущение препятствия различных внешних и внутренних факторов: болезненное состояние, утомление, рассеянное внимание, тугоухость, скорость ходьбы, величина препятствия, форма и материал, расстояние, высота объекта, сила и направление ветра, уличного шума, положение тела.
 3. Упражнения по развитию ощущений препятствия в замкнутом и свободном пространстве.
Примерный перечень упражнений по закреплению теоретических знаний и развитию ощущений препятствия.
 1. *Упражнения в обнаружении препятствий на расстоянии в здании и на улице с помощью ощущения препятствий:*
 - а) реабилитант идет по направлению к зеркалу, закрепленному на стене под разными углами к полу;
 - б) пройти в направлении стены класса. Остановиться. Определить расстояние до препятствия;
 - в) пройти в направлении к препятствию (столу, стулу, тумбочке, шкафу, кровати) и остановиться, ощутив препятствие;
 - г) пройти в направлении препятствия (здания, скамейки, беседки, дерева) и остановиться, обнаружив препятствие;
 - д) определить протяженность препятствия. Определить начало и конец здания;
 - е) пройти мимо препятствия (столба, дерева) и остановиться.
 2. *Упражнения в обнаружении и преодолении препятствий с помощью всех видов чувствительности и вспомогательных средств в здании и на улице:*
 - а) обнаружить препятствие и преодолеть его (ступеньки, пороги, открытая дверь и т. д.);
 - б) обнаружить и перейти лужу, ледяное поле, сугроб;
 - в) обнаружить и обойти канаву, траншею, люк, колодец, ступеньки вниз и вверх и т. д.;
 - г) обнаружить и обойти стоящую на обочине машину с работающим и неработающим двигателем, детский велосипед, коляску.
- Упражнения в здании и свободном пространстве сопровождаются объяснением преподавателя о способах обнаружения и преодоления препятствий, использовании других анализаторов и трости.
- Упражнения по развитию ощущения препятствия проводятся на протяжении всего курса обучения.

**примерный перечень умений и навыков использования
сохранных анализаторов инвалидом по зрению в
ориентировке**

После изучения темы инвалид по зрению должен: • уметь совершать точные координированные действия с предметами, необходимыми в трудовой деятельности и в быту;

- различать с помощью осязания (ладонью, пальцами руки, подошвами ног) различные свойства окружающих предметов;
- узнавать и локализовать в пространстве звуки живой и неживой природы, голоса людей;
- узнавать с помощью остаточного зрения цвета, контуры и силуэты окружающих предметов, используя обоняние, слух, осязание;
- узнавать предметы, наполняющие окружающее пространство;
- самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в изученном замкнутом и свободном пространстве;
- распределять внимание при восприятии и анализе информации, поступающей из окружающего мира.

тема III

**первоначальное ознакомление со зданием и основными
маршрутами на основе лево-правостороннего чувственного
восприятия
(6 часов)**

Примерное распределение учебных часов:

1. Формирование представлений о замкнутом пространстве (здании), обучение приемам обследования замкнутого пространства на основе лево-правостороннего восприятия, способам безопасного передвижения в пространстве — 4 часа.

2. Формирование пространственных представлений на основе соотнесения чувственного опыта с макетами и рельефными планами зданий — 2 часа.

Задачи:

- обучить приемам обследования замкнутого пространства и предметов, его наполняющих;
- сформировать способы безопасного передвижения в замкнутом пространстве и на этой основе преодолевать у реабилитантов страх пространства;
- обучить соотнесению реальных пространственных представлений с их графическими изображениями.

Оборудование: рельефные поэтажные планы здания, макет здания.

Занятия 1-е и 2-е (4 часа)

**формирование представлений о замкнутом пространстве
(здании), обучение приемам обследования замкнутого
пространства на основе лево-правостороннего чувственного
восприятия, способам безопасного передвижения в
пространстве**

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению 1.

Вступительная беседа.

В процессе беседы педагог уточняет представления реабилитантов о здании, расположении комнат относительно вестибюля здания, столовой. Знакомит реабилитантов с формой здания, его протяженностью, размерами помещения, поэтажным расположением служебных помещений от выбранных точек отсчета — главного вестибюля, столовой, жилой комнаты. В процессе беседы с реабилитантами уточняются их знания о форме и размерах здания, его протяженности, расположении комнат и т. д.

Примечание: формирование пространственных представлений о здании можно начать как с обследования макета здания, так и с непосредственного обследования пространства. С поздно ослепшими, сохранившими зрительные представления, целесообразно начинать работу по формированию пространственных представлений с изучения макета здания. С инвалидами по зрению, ослепшими в раннем возрасте, целесообразно начинать работу по формированию пространственных представлений с непосредственного обследования пространства.

2. Практическое усвоение приемов обследования замкнутого пространства, способов безопасного передвижения в пространстве.

а) Обследование макета здания.

Реабилитант кладет свои руки на руки преподавателя, который при словесном пояснении своих осязательных действий учит реабилитанта культуре обследования макета здания в целом и его частей. Затем реабилитант самостоятельно под контролем преподавателя повторяет обследование макета и отвечает на вопросы педагога: Какой формы здание? Сколько этажей имеет здание? Покажите на макете главный вход в здание, фасад, пристройки и т. д.

Подробное ознакомление реабилитанта с макетом здания формирует у него целостный образ здания, который закрепляется путем непосредственного восприятия реального пространства.

б) Непосредственное восприятие реального замкнутого пространства (здания) предполагает выбор точки отсчета (в течение занятия могут быть выбраны разные точки отсчета). Ознакомление с пространством происходит на основе полисенсорного чувственного восприятия пространства. При этом закрепляются знания и умения использования всех сохранных анализаторов. Формирование пространственных представлений происходит на основе лево-правостороннего чувственного восприятия здания. Этапы формирования пространственных представлений о здании:

- формирование представлений о коридоре, его протяженности, ширине проемов дверей, ведущих в классные и другие комнаты, поверхности пола и др.;
- реабилитантам предлагается пройти по коридору по правой стороне туда и обратно, шагами определить примерную длину коридора, ступнями ног — покрытие пола, расставленными руками — ширину коридора;
- путем осязательно-двигательных ощущений определить повороты в коридоре, дверные проемы, разрывы ориентировочных дорожек, поверхность стен. С помощью остаточного зрения воспринимается окраска стен, окна. Используя слуховые, обонятельные восприятия, учат определять назначение специальных комнат здания.

С помощью температурных ощущений реабилитант определяет близость и направление открытых окон и дверей.

В процессе обследования реального пространства у реабилитанта формируются способы безопасного передвижения:

- от точки отсчета встать по ходу движения к левой или правой стене. Правую или левую руку (в зависимости от направления движения влево или вправо) сгибают в локте, подняв кисть руки на удобную высоту, касаются стены и слегка выдвигают руку вперед (если стена шершавая, то касаются каким-либо предметом, например, свернутой газетой). При движении кисть руки будет скользить по стене, и таким образом можно будет поддерживать прямолинейное направление при ходьбе по коридору. При ориентировке в здании необходимо соблюдать правостороннее движение;
- свободной левой рукой защищают свое тело от неожиданного столкновения с предметами и людьми. Для этого левую руку сгибают в локте, поднимают кисть или кисть с предплечьем на уровень груди и выдвигают вперед на расстояние приблизительно равное 10 см. Кисть держат в любом удобном положении. Во избежание вывиха пальцев нельзя выставлять кисть пальцами вперед;
- пройти по коридору вперед до указанного предмета (метров 30-40), защищая тело рукой и поддерживая прямолинейное направление по стене.

Формирование приемов определения дверных ручек:

- кисть правой руки, которой следят за направлением стены, нужно поднять на высоту 110 см от пола (110 см — это стандарт высоты, на которой пробивают ручки дверей), запомнить высоту, на которую подняли руку, и скользить рукой по стене на этом уровне. Когда рука будет скользить по двери на этой высоте, ручка двери сама ляжет в руку, где бы она ни находилась: справа, слева или посередине двери;
- пройти по коридору до указанного предмета (20-30 м), сосчитать по пути количество дверей и найти у каждой двери ручку.

Преподаватель контролирует выполнение приемов правостороннего движения, защиты корпуса тела и нахождения дверных ручек, исправляет ошибки.

Обучение приемам поддержания прямолинейного направления при ходьбе по коридору с помощью ориентировочной дорожки. Для этого перед реабилитантами ставится задача: пройти по коридору прямо, используя кинестетические ощущения. Реабилитанту объясняют, что ориентировочные дорожки служат для поддержания прямолинейного направления, и дают задание пройти по коридору в прямолинейном направлении, пользуясь ориентировочной дорожкой. (В ходе выполнения задания преподаватель следит, чтобы реабилитанты применяли прием защиты тела рукой.)

После выполнения задания реабилитантам объясняют, как нужно ходить слепому человеку — быстро или медленно. (Медленный темп движения — своего рода защита от ушибов о препятствия. Чем быстрее скорость, тем сильнее удар.)

Медленный темп рекомендуется начинающим обучение ориентировке. В дальнейшем по мере овладения навыками у каждого вырабатывается индивидуальная скорость передвижения. Частые ушибы будут сигнализировать человеку, что он ходит быстрее, чем следует.

Обучение приемам овладения навыками безопасного спуска и подъема по лестнице.

а) Перед входом на лестничную клетку следует обратить внимание реабилитантов на звуки лестничной клетки, они служат опознавательными признаками (контрольными ориентирами) лестничной клетки.

б) Попад на лестничную клетку, для безопасного спуска и подъема необходимо выполнять три совета:

- нужно снизить скорость передвижения;
- медленно скользя подошвами ног по полу, искать край ступеньки. Найдя его, можно спускаться или подниматься;
- при необходимости опереться на перила, их находят после того, как нашли край ступеньки.

В ходе выполнения задания (подняться и опуститься по лестнице) преподаватель следит, чтобы соблюдалось правостороннее движение и страхует реабилитантов при поиске края первой ступеньки, особенно при спуске.

Обучение приемам защиты частей тела (головы, шеи и др.) от ударов при обследовании предметов, расположенных ниже уровня груди реабилитантов.

Найти предмет, лежащий на стуле. Перед выполнением задания спросить, какая опасность грозит при обследовании предметов, расположенных ниже груди. (Можно поранить голову, лицо, глаза об острые углы и рядом стоящие предметы.) Какие меры предосторожности вы предложите?

а) Присесть на корточки, держа спину и голову в вертикальном положении.

б) При наклоне защитить лицо тыльной стороной ладони.

Упражнения выполняются каждым реабилитантом. Преподаватель корректирует действия реабилитантов.

Обучение рациональным действиям при поиске упавших на пол предметов.

Для этого преподаватель роняет предмет и предлагает реабилитанту поднять предмет с пола. Преподаватель комментирует его действия, указывает на ошибки и дает полезные советы, которые реализуются в практических действиях:

- место, куда упал предмет, следует определить по звуку;
- если предмет крупный и не катается, можно искать ступней ноги;
- если предмет мелкий или катающийся, то искать руками; для этого присесть и, делая круговые движения рукой, постепенно расширяя радиус, найти предмет.

При выполнении этого задания преподаватель следит, чтобы обязательно использовался прием защиты головы при поиске упавших предметов.

Закрепление приемов безопасного передвижения помогает инвалиду по зрению преодолевать страх пространства, осознать возможность самостоятельного передвижения в изученном замкнутом пространстве.

Примечание: изучение помещений специального назначения реабилитант осуществляет самостоятельно в свободное время или на факультативных занятиях.

- Преподаватель группы на заключительном занятии проверяет правильность и точность сформированных представлений.

- Если здание многоэтажное, то второй и третий этажи здания обследуются на основе усвоенных знаний и умений. Преподаватель закрепляет и уточняет представления об окружающем замкнутом пространстве, соотносит их с расположением помещений первого этажа.

Занятие 3-е (2 часа)

формирование пространственных представлений на основе соотношения чувственного опыта с макетами и рельефными планами здания

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Ознакомление реабилитантов с макетом здания и графическим его изображением — рельефными планами.

Формированию представлений о замкнутом пространстве на основе рельефных планов предшествует этап непосредственного полисенсорного обследования здания. Сформированные образы пространства переносятся на графическое их изображение. При наличии макета здания реабилитанта знакомят со способами его обследования. У реабилитанта формируется понятие «рельефный план». (Рельефный план — готовая схема пространства, в которой отражаются основные его признаки, но в уменьшенном виде с соблюдением масштаба.) На основе восприятия рельефного плана у реабилитанта формируются топографические представления, лежащие в основе ориентировки по типу «карта — обзор».

На первом этапе занятия инвалида обучают способам восприятия рельефного плана и его условных обозначений, культуре обследования рельефных изображений.

Восприятие рельефных планов осуществляется двумя руками. При первичном ориентировании на плане левая рука лежит на заданной точке отсчета, правая определяет заданное педагогом направление. Затем двумя руками слева направо, сверху вниз воспринимаются рельефные планы всего здания и его помещений.

2. Упражнения по соотнесению образов реального замкнутого пространства с графическим его изображением-рельефным планом.

Реабилитантам предлагается найти на рельефном плане здания заданную точку отсчета, условные обозначения слева, справа, вверх, вниз относительно заданной точки отсчета и соотнести их с образами реально существующего пространства. Например, на плане точкой отсчета выбран вестибюль здания. Слева и справа даны условные обозначения разной формы, выпуклые линии, идущие от вестибюля влево и вправо. Педагог спрашивает реабилитанта, что обозначают условные знаки и линии на рельефном плане в реальном пространстве. Или реабилитант знакомится с рельефным планом того или иного помещения. Ему предлагается словесно описать маршрут от заданной точки отсчета и привести группу или пройти самому к реально существующему помещению. Преподаватель может предложить реабилитантам на плане найти обозначение того или иного обследованного реально существующего в здании предмета.

После изучения темы инвалид по зрению должен:

- овладеть основными приемами безопасного передвижения в здании;
- уметь обследовать окружающее пространство и предметы, его наполняющие;

- воспринимать рельефные планы и соотносить их обозначения с реальным пространством здания.

тема IV

Вспомогательные средства ориентировки незрячих и их использование (4 часа)

Большое значение для самостоятельной ориентировки незрячих в пространстве имеют вспомогательные средства ориентировки: трость, звуковые приспособления, сигнализирующие о препятствии.

Примерное распределение учебных часов:

1. Трость и ее функции. Подбор трости — 2 часа.
2. Приемы ходьбы с тростью — 2 часа.

Задачи:

- ознакомить реабилитантов с различными вспомогательными средствами для ориентировки в пространстве;
- учить слепого пользоваться тростью как универсальным вспомогательным средством.

Оборудование: трости различных конструкций и цветов.

Занятие 1-е (2 часа)

значение вспомогательных средств в ориентировке. трость. приемы захвата трости. знакомство с маятниковой техникой *Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению*

Во вступительной беседе преподаватель обобщает знания реабилитантов о способах безопасного передвижения без зрения, а затем рассказывает о вспомогательных средствах при ориентировке в большом пространстве. Особое внимание уделяется трости как универсальному средству в ориентировке, ее видам и функциям. Сообщается о способах охвата ручки трости, о различных типах ручек, стержней и наконечников, о видах тростей. Подбор трости в зависимости от роста человека.

Обучение пользованию тростью: способы охвата трости при различных техниках ходьбы с тростью.

Знакомство с маятниковой и диагональной техниками.

Исходное положение. Трость взять в правую руку хватом «нож». Ноги вместе, правая рука слегка согнута в локте, плечо опущено вниз и слегка прижато к телу, предплечье с кистью вытянуто вперед на 10-15 см от тела на уровне пояса или ниже. Наконечник трости касается пола чуть левее левой ноги.

Работа тростью: движением кисти руки (плечо и предплечье остаются неподвижными) трость передвигают справа налево и слева направо. Она колеблется перед телом, как маятник часов. Отсюда название — маятниковая техника. Можно спросить, с какой целью совершаются тростью маятниковые колебания, и разъяснить, что благодаря маятниковым движениям реализуются две функции трости: щуп и буфер. В связи с этим можно также спросить, какой должна быть амплитуда колебаний трости и почему. (Чтобы защитить тело, необходимо обследовать дорогу на ширине плеч. Если амплитуда колебаний трости уже ширины, то часть тела остается незащищенной, если шире, то трость будет мешать прохожим.)

Передвигать трость перед телом можно тремя приемами.

1. Прием скольжения. Трость переносят, не отрывая наконечник от пола. Этот прием используется для внимательного обследования поверхности дороги при изучении новых маршрутов и на знакомых маршрутах при подходе к препятствиям типа лестницы, канавы, уступов, выбоин, переходов через трамвайные и железнодорожные пути и т. п.

2. Прием учащенного касания. При перемещении трости расстояние между касаниями не должно превышать 10 см. Прием учащенного касания используется с той же целью, что и прием скольжения, но в случае, когда поверхность пути мешает наконечнику скользить.

3. Прием касания. Трость переносят дугообразным движением, наконечник касается пола лишь справа и слева, т. е. в двух точках. Этот прием используется на изученных маршрутах в участках, где нет препятствий типа ям, лестниц, рельсов, края платформы и т. п., а следовательно, и нет необходимости очень внимательно следить за покрытием дороги.

После показа приемов следует поупражнять реабилитантов в работе тростью всеми приемами как правой, так и левой рукой. Показ и упражнения в приемах работы тростью проводятся стоя на месте.

Для усвоения, в каких ситуациях применяются приемы, реабилитантам предлагают решить ситуативные задачи типа: «Какой прием работы тростью вы выберете: а) если идете по новому маршруту? б) если на знакомом маршруте вы приближаетесь к спуску с лестницы? в) если нужно внимательно следить за покрытием дороги, а трость все время цепляется за выбоины и застревают? г) если маршрут знакомый и дорога гладкая, без препятствий? и т. п.».

Примерные упражнения.

Упражнение 1. Оно направлено на отработку синхронных движений трости и ног при ходьбе. Для этого выходят в коридор или зал. Преподаватель объясняет, что при ходьбе трость не должна мешать ногам, а должна двигаться в ритме шагов, поэтому на шаг правой ногой трость уходит влево, на шаг левой ногой трость уходит вправо. Синхронность движениям трости и ног задается при первом шаге, в дальнейшем синхронность движений поддерживается автоматически. Для упражнения дается задание пройти отрезок пути в 30-40 метров, работая тростью приемом скольжения, синхронно движениям ног. При выполнении упражнения преподаватель дает большую дистанцию между реабилитантами, так как они идут с разной скоростью и могут мешать друг другу. Перед выполнением упражнения реабилитантам напоминают, что синхронность задают при первом шаге. В ходе выполнения упражнения преподаватель корректирует движения реабилитантов, и только после того как у реабилитанта получится, переходит работать со следующим. При коррекции обращается внимание не только на синхронность, но и на правильность захвата трости, амплитуду колебаний, осанку и т. д. На обратном пути выполняется то же упражнение, с той лишь разницей, что трость должна работать приемом касания.

Упражнение 2. Его цель — научить поддерживать прямолинейность направления, работая тростью маятниковой техникой.

Перед выполнением упражнения можно задать вопросы:

1. Какими приемами вы поддерживаете прямолинейное направление при ходьбе без трости по зданию?

2. Как можно поддерживать прямолинейное направление с помощью трости?

Преподаватель объясняет, что прямолинейное направление поддерживают по стене, но теперь за стеной нужно следить не рукой, а тростью. Для этого он предлагает найти тростью стену справа и, работая тростью маятниковой техникой, все время касаться ею стены справа. Эти прикосновения помогут идти вдоль стены прямо, не уходя в сторону. Если же вы отклонились в сторону, то почувствуете, что расстояние до стены увеличилось. Подойдя ближе к стене, вы поправите свое направление.

Для упражнения дается задание пройти по коридору расстояние 30-40 метров, работая тростью маятниковой техникой, приемом скольжения, синхронно движениям ног и следя за направлением стены. При выполнении упражнения преподаватель корректирует движения реабилитантов: захват трости, движения руки, синхронность, амплитуду колебаний, силу касаний трости о стену. На обратном пути выполняется то же упражнение, только сообщается, что нужно работать тростью приемом касания. Подводится итог урока по вопросам плана.

Занятие 2-е (2 часа)

Маятниковая и диагональная техники работы с тростью. прием направляющего движения тростью. обнаружение препятствия и пользование тростью в помещениях и транспорте

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению 1.

Вступительная беседа.

Во вступительной беседе преподаватель обобщает знания реабилитантов о различных вспомогательных средствах ориентировки незрячих в пространстве и отдельно о трости как универсальном средстве при ориентировке. Далее выясняется, что реабилитанты усвоили приемы охвата трости, удлинения или укорачивания ее, а также знания о технике ходьбы с тростью. Помимо вопросов можно предложить ситуативные задачи: выбрать приемы работы тростью в зависимости от поверхности почвы, при различных переходах и т. д. 2. Упражнения для закрепления:

1) Упражнение на синхронность движений при ходьбе с тростью.

2) Упражнение на поддержание прямолинейного направления по бордюру.

Объяснение способа охвата трости «нож», или «удочка», направляющего движения трости.

Исходное положение: способ захвата трости «нож», или «удочка». Кисть руки и трость, как ее продолжение, расположены по центру тела и максимально вытянуты вперед. Работа тростью: наконечник трости скользит впереди по прямой линии. Незрячий человек идет вслед за тростью.

В ходе объяснения реабилитантам сообщают, что этот прием используется для поддержания прямолинейного направления в местах слияния пешеходных дорожек, где бордюры прерываются, при переходе проезжей части улицы или перекрестков, при пересечении небольших площадок. Затем проводится упражнение на использование направляющего движения трости. Для проведения

упражнения подбирается дорожка с разрывами бордюра в местах слияния дорожек и небольшая площадка. Даются задания:

Задание 1. Пройти по дорожке в прямолинейном направлении, не сбиваясь с направления в местах разрыва бордюров.

Задание 2. Пересечь площадку прямолинейно, используя направляющее движение тростью.

При выполнении упражнений преподаватель корректирует положение руки и трости, чтобы трость не уводила в сторону.

Для **объяснения приема прослеживания поворота при работе с тростью маятниковой техникой** реабилитантов приводят к месту слияния пешеходных дорожек и предлагают задание: пройти прямолинейно до места прерывания бордюров, а затем повернуть направо. Перед выполнением задания следует выяснить:

1) как найти место поворота (из своего опыта реабилитанты знают, что в месте слияния дорожек бордюр прерывается, т. е. поворачивает);

2) как найти продолжение бордюра в месте поворота, работая маятниковой техникой.

Объяснение. При работе с маятниковой техникой вы следите за бордюром переодическими касаниями тростью. И в тот момент, когда трость не коснулась бордюра (это и есть место поворота), вы должны остановиться и сделать в сторону бордюра более широкое движение тростью (описать широкую дугу), чтобы трость коснулась продолжения бордюра. Найдя в месте поворота продолжение бордюра, вы поворачиваете вслед за бордюром и продолжаете свой путь.

После объяснения каждый реабилитант учится прослеживать поворот.

Потом реабилитантам вновь предлагается проблемная ситуация: что вы предпримете, если вам нужно повернуть влево? (При условии, что реабилитантами выполняется правило правостороннего движения.)

Делается вывод, что если нужно повернуть вправо, следят за правым бордюром, а если нужно повернуть влево — следят за левым бордюром.

Для отработки и закрепления навыков на территории школы подбирается очень простой маршрут, на котором можно было бы поупражняться в поддержании прямолинейного направления по бордюру и без него и в прослеживании поворота.

Перед прохождением маршрута дается словесное описание, в котором нужно указать:

- а) отправную и конечную точки маршрута;
 - б) в какую сторону следует идти от отправной точки (прямо, вправо, влево);
 - в) сколько приблизительно метров нужно пройти до поворота, сколько раз до этого места прерывается бордюр (это помогает правильно найти место поворота);
 - г) в какую сторону повернуть;
 - д) по каким ориентирам узнать конечную точку маршрута.
- При прохождении маршрута преподаватель идет рядом и помогает.

Объяснение техники диагонали.

Перед возвращением по маршруту обратно реабилитантам сообщают, что при ходьбе по знакомым маршрутам незрячие часто пользуются техникой диагонали. Объясняют технику диагонали.

Если наконечником следят за дорогой или направляющим ориентиром с правой стороны от тела, то трость нужно взять в левую руку, и наоборот. Рука, держащая трость, согнута в локте, плечевая кость слегка прижата к телу, кисть находится впереди на расстоянии 20 см. Таким образом, трость находится впереди тела в наклонном положении. Она как бы перечеркивает тело по диагонали. Отсюда название техники — диагональная.

Работа тростью: при передвижении положение трости перед телом не меняется, она все время остается в положении диагонали.

Реабилитантам задается вопрос: зачем при передвижении нужно придавать трости такое положение? С помощью ответов нужно объяснить, что в таком положении трость защищает тело от ударов о препятствия, т. е. выполняет функцию буфера, и в то же время наконечником следят за направлением бордюра или за рельефом дороги — выполняется функция щупа. Реабилитантам демонстрируется прием скольжения в работе диагональной техникой и предлагают пройти обратный путь, используя диагональную технику и следя за бордюром приемом скольжения.

На обратном пути внимание реабилитантов обращают на то, как удобно находить и прослеживать повороты, используя диагональную технику.

По возвращении проводится сравнение маятниковой и диагональной техник: какая техника вам показалась удобнее — маятниковая или диагональная?

Следует обратить внимание всех реабилитантов на ответы, в которых отмечается, что, работая диагональной техникой, удобно следить за бордюром, находить и прослеживать повороты, находить разрывы бордюров в местах слияния дорожек, но дорога под ногами остается непроверенной. Маятниковой техникой труднее следить за бордюром, находить и прослеживать повороты, зато внимательно обследуется дорога под ногами. На основе ответов делается вывод, что на незнакомых маршрутах, где нужно внимательно следить за поверхностью дороги, следует использовать маятниковую технику, а на хорошо изученных маршрутах, где не нужно внимательно следить за поверхностью дороги, но нужно искать повороты, разрывы в бордюре, удобнее пользоваться диагональной техникой.

Начинают практическую работу на лестничной клетке в здании.

Использование трости при спуске и подъеме по лестнице.

Объяснение спуска: найти первую ступеньку, работая тростью маятниковой техникой приемом скольжения. В дальнейшей работе используют видоизмененную диагональную технику. Изменение состоит в том, что трость в этом случае не перечеркивает тело по диагонали, а располагается сбоку от тела или по центру тела, как при направляющем движении. Рука вытянута вперед и трость выпущена на всю длину, чтобы можно было коснуться края следующей ступеньки. При движении трость скользит со ступеньки на ступеньку, при этом измеряется глубина, ширина и находится край следующей ступеньки прежде чем шагнуть на нее, что способствует безопасности при спуске с лестницы.

Реабилитанты упражняются в спуске по лестнице с тростью, добиваясь плавного ее скольжения со ступеньки на ступеньку.

Объяснение при подъеме: работая тростью маятниковой техникой приемом скольжения (объяснить, почему), находят нужную ступеньку. В дальнейшем опять используется видоизмененная диагональная техника. Изменения состоят в том, что трость не перечеркивает тело, а висит сбоку или по центру тела. Для этого ее берут хватом «карандаш» и сгибают руку в локте. Измерив высоту и ширину первой ступеньки, трость висит над ней, касаясь края второй ступеньки. При движении трость свободно висит в одном положении на одну ступеньку выше ног и ударяется о каждую следующую ступеньку, предупреждая о препятствии. Когда подъем закончится, то звука трости, сигнализирующего о следующей ступеньке, не будет.

Реабилитанты упражняются в подъеме по лестнице, добиваясь правильного положения и четкого звучания трости.

Все остальные упражнения проводятся на ориентировочной площадке.

тема V

формирование предметных и пространственных представлений (6 часов)

Примерное распределение учебных часов:

1. Формирование представлений о предметах и объектах окружающего пространства на полисенсорной основе с использованием трости — 2 часа.

2. Формирование предметных и пространственных представлений о внутренних интерьерах бытовых и культурных учреждений — 4 часа.

Задачи:

- формировать представления о предметах и объектах окружающего пространства;
- обучать способам непосредственного и опосредованного обследования предметов и объектов окружающего пространства;
- обучать способам обследования интерьеров бытовых и культурных учреждений.

Оборудование: макет и рельефные планы здания и его интерьеров, планы учреждений бытового и культурного назначения, основных видов общественного транспорта, натуральные предметы и их модели.

Занятия 1-е и 2-е (4 часа)

формирование представлений о предметах и объектах, расположенных в здании, вблизи него, на основе знаний и умений, полученных в процессе изучения предшествующих разделов программы

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Вступительная беседа.

Преподаватель уточняет представления реабилитантов об основных помещениях здания, предметах, его наполняющих, которые они сформировали на основе ознакомления с окружающим пространством.

2. Сообщение новых знаний и их закрепление в практической деятельности в закрытом помещении.

Преподаватель знакомит реабилитантов со способами непосредственного и опосредованного обследования предметов, заполняющих замкнутое пространство (излагаются способы обследования объектов разной величины на полисенсорной основе с использованием двух рук инвалида по зрению). Преподаватель опирается на знания реабилитантов, которые они получили на предыдущих занятиях. Раскрываются понятия «сигнальность восприятия», «контрольные и направляющие ориентиры».

Упражнения, направленные на закрепление теоретических знаний и предыдущего опыта реабилитанта по обследованию и узнаванию предметов, наполняющих пространство здания.

Примечание: узнавание предметов происходит на основе как непосредственного, так и опосредованного их восприятия (с помощью трости). Члены учебной группы дополняют и уточняют представления своего товарища, преподаватель обобщает знания, обращает внимание на культуру обследования каждого реабилитанта. Обследуемые предметы могут быть использованы как ориентиры для определения своего местоположения в здании.

3. Сообщение новых знаний и их закрепление в практической деятельности в открытом пространстве.

Преподаватель знакомит реабилитантов, опираясь на их знания, со способами обследования предметов, наполняющих открытое пространство. Обращается внимание на необходимость предварительного составления основного плана маршрута и перечисления предметов, расположенных на пути следования реабилитанта. При наличии плана местности, намеченной для обследования, необходимо уточнить образ пространства на плане, словесно соотнести условные обозначения на плане с образами реально существующих предметов.

Знакомство с предметами свободного пространства начинают от постоянно действующего ориентира — центрального входа здания. Затем возможно выбрать другие исходные ориентиры — постройки на территории здания и др. На полисенсорной основе с использованием трости реабилитант определяет форму предмета, поверхность, окраску, назначение, размер. При этом уточняются расположение предмета относительно входа в здание и других ориентиров, примерное расстояние от них.

В процессе изучения окружающего пространства и обследования предметов, его наполняющих, реабилитантам предлагается указать на плане свое местонахождение, объекты и предметы, а также маршрут от них до центрального входа в здание.

4. Самостоятельное определение предметов и объектов в свободном пространстве.

Критерием оценки качества овладения способами обследования предметов, наполняющих пространство, является самостоятельное определение реабилитантом объектов в свободном пространстве.

Преподаватель предлагает реабилитантам пройти по заданному маршруту и определить предметы и объекты на его пути. Предварительно (для слабо усвоивших тему) возможно словесно описать маршрут от заданной точки отсчета и перечислить предметы, расположенные по пути следования слева и справа от реабилитанта.

5. Заключительная беседа.

В процессе беседы уточняются знания реабилитантов, определяются задачи дальнейшего закрепления их умений самостоятельного нахождения заданных объектов.

Занятие 3-е (2 часа)

формирование предметных и пространственных представлений о внутренних интерьерах бытовых и культурных учреждений

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Вступительная беседа.

В процессе беседы внимание реабилитантов обращается на необходимость овладения способами обнаружения и узнавания окружающих предметов, наполняющих незнакомое пространство, как условие преодоления страха пространства и самостоятельной ориентировки. Уточняется, какие учреждения посещает реабилитант.

2. Сообщение новых знаний и закрепление их практической деятельностью.

Определяются основные учреждения социально-бытового и культурного назначения: поликлиника, почта, булочная, продуктовые, промтоварные и хозяйственные магазины; почта-телеграф, вокзал, райсовет, театр и др. Обобщается личный опыт реабилитантов опознания объектов культурного и социально-бытового назначения по запаху, шуму, окраске зданий и др.

Преподаватель сообщает основные сведения о типизации планирования общественных зданий разного назначения. Поликлиника, райсовет всегда имеют вестибюль, в котором (как правило) расположены раздевалка, справочные службы и др. Магазины имеют отделы, кассы. На почте нужные операции производят в разных отделах: телеграф, посылочный отдел и др.

Примечание: необходимые сведения реабилитанту для получения нужной информации от окружающих. (Мне нужно отправить бандероль, к какому окну я должен подойти?)

Преподаватель перечисляет основные учреждения, находящиеся в городе или поселке, где проходит реабилитацию инвалидов по зрению.

При наличии плана местности определяется местоположение основных учреждений относительно здания, где живет инвалид по зрению. Устно прорабатывается заданный маршрут к объекту, описываются его внутренние интерьеры, предметы, наполняющие помещения. При прохождении маршрута к заданному объекту реабилитанты обнаруживают предметы и объекты, расположенные по пути следования.

При подходе к выбранному для изучения учреждению уточняются признаки, по которым незрячий человек может узнать его местоположение. (Запахи больницы, булочной. Перечисление сформированных образов объекта на основе изучения плана в реальном пространстве и др.)

В момент обследования интерьеров учреждения и предметов, его наполняющих, формируются способы общения реабилитантов с незнакомыми людьми с целью получения необходимой информации об окружающем пространстве. 3. Заключительная беседа.

В процессе заключительной беседы обобщаются и уточняются знания о способах определения месторасположения учреждений социально-бытового и культурного назначения.

Примечание: реабилитанты самостоятельно посещают необходимые им учреждения (почту, булочную, поликлинику и др.) и закрепляют маршруты, осваивают интерьеры общественных зданий, учатся общаться с окружающими незнакомыми людьми, выполняют необходимые операции на почте, делают нужную покупку в магазине и др.

После изучения темы инвалид по зрению должен:

- знать основные сведения о планировании общественных зданий и учреждений;
- уметь опознавать предметы и объекты в замкнутом и свободном пространстве и соотносить их с условными обозначениями на плане местности и здания;
- по словесному описанию достигнуть заданного объекта и выполнить конкретное задание преподавателя (пройти в посылочный отдел узла связи, обратиться к дежурному по вокзалу и др.).

тема VI

совместное передвижение инвалида по зрению с сопровождающим (2 часа)

Задачи: познакомить реабилитантов с правилами совместного передвижения инвалида по зрению с сопровождающим.

Оборудование: виды городского транспорта.

Примечание: знания о правильном совместном передвижении инвалида по зрению со зрячим сопровождающим получает реабилитант, которому необходимо познакомить с ними сопровождающих близких и родных.

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Вступительная беседа.

В процессе беседы с реабилитантами выясняется, имеют ли они постоянного или случайного сопровождающего, как часто пользуются услугами сопровождающего зрячего человека, всегда ли инвалид по зрению чувствует себя комфортно при совместном передвижении, знают ли они приемы сопровождения и др.

Преподаватель показывает значение приемов сопровождения зрячими (постоянными и случайными).

2. Объяснение и демонстрация основных приемов сопровождения.

(Преподаватель на данном этапе занятия выступает в качестве сопровождающего или распределяет роли среди реабилитантов группы.)

Основные приемы совместного передвижения инвалида по зрению и зрячего сопровождающего.

Положение сопровождающего и инвалида по зрению при ходьбе:

- Зрячий сопровождающий сгибает руку в локте. Инвалид по зрению берет сопровождающего под руку немного выше локтя. При таком контакте сопровождающий оказывается на полшага впереди слепого. Это положение удобно для незрячего, так как он хорошо чувствует движения зрячего и легко повторяет их.
- Незрячий может идти с сопровождающим слева или справа от него. Это зависит от направления пути (в стране принято правостороннее движение), состояния слуха слепого, дополнительных дефектов — отсутствия кисти одной руки или сложившейся привычки совместного передвижения.
- При передвижении в узких проходах сопровождающий отводит свою руку назад, а незрячий вытягивает свою руку вперед, встает за спину сопровождающего. Пройдя узкое место, сопровождающий возвращает свою руку в прежнее положение и незрячий встает сбоку от сопровождающего.
- Сопровождающий подводит слепого к двери со стороны петель, открывает дверь той рукой, за которую держится незрячий, и первым проходит в дверь. Незрячий свободной рукой перехватывает дверную ручку и шире отворяет дверь. Проходя в дверь вслед за сопровождающим, он перемещает руку на ручку с другой стороны двери и закрывает дверь.

Использование трости незрячим при совместном передвижении со зрячим человеком:

- При ходьбе с опытным сопровождающим незрячий держит трость за стержень ниже ручки так, чтобы ее наконечник находился впереди по средней линии тела. Рука с тростью слегка прижата к корпусу. При ходьбе со случайными сопровождающими незрячий должен контролировать свой путь тростью, пользуясь техникой диагонали.

Приемы сопровождения при спуске и подъеме по лестнице:

- Сопровождающий должен подвести слепого лицом к лестнице.
- При подъеме и спуске по лестнице сопровождающий должен опережать слепого на одну ступеньку. О завершении спуска или подъема незрячему сигнализирует выравнивание положения его руки с рукой сопровождающего.
- Когда спуск или подъем закончится, сопровождающий должен приостановиться, чтобы подождать, когда незрячий сойдет с последней ступеньки. Если он этого не сделает, то незрячий, решив, что лестница кончилась, может оступиться.

Приемы обращения за помощью к случайным сопровождающим:

- Инвалид по зрению на улице прислушивается к шагам прохожих.
- Повернувшись лицом к приближающемуся прохожему, незрячий человек обращается к нему с просьбой.
- Когда помощь предлагают случайные люди, незрячий человек может ее принять, а может и отказаться. От помощи следует отказаться, если ее предлагает нетрезвый человек или если в данный момент она вам не нужна. Отказываться нужно вежливо, но уверенным тоном, не терпящим повторных предложений.
- В общении с сопровождающим слепому следует проявлять инициативу, так как сопровождающий может не знать, в чем вы нуждаетесь. Следует помнить: сопровождающему вас человеку

вежливо предложите удобный прием сопровождения, не висните на его руке, не отдавайте без необходимости свою ношу.

Общение инвалида по зрению со зрячими в общественных учреждениях, транспорте:

- При посещении какого-либо учреждения с сопровождающим следует обратить его внимание на правила поведения: не привлекать внимание окружающих, не выступать посредником в разговоре инвалида по зрению с должностным лицом, ожидать в приемной пришедшего на прием к врачу или официальному лицу инвалида по зрению и др.

Правила поведения сопровождающего и инвалида по зрению в транспорте подробно изложены в теме.

3. Закрепление приемов совместного передвижения инвалида по зрению с сопровождающим.

Закрепление приемов совместного передвижения осуществляется в свободном пространстве. Педагог моделирует коллизийные ситуации, в которых от поведения сопровождающего и инвалида по зрению зависит их разрешение.

Примечание: знания по совместному передвижению незрячего человека со зрячим сопровождающим закрепляются в течение всего срока обучения.

Примерный перечень знаний и умений реабилитантов:

Инвалид по зрению после изучения темы должен знать основные правила совместного передвижения со зрячим сопровождающим на улице, в городском и железнодорожном транспорте, в общественных местах; должен уметь показать основные приемы совместного передвижения по заданию преподавателя.

тема VII

формирование умений и навыков ориентировки в замкнутом и свободном пространстве на основе топографических представлений и устных описаний (72 часа)

Примерное распределение учебных часов:

Седьмая тема по содержанию и количеству отводимых на ее изучение часов занимает центральное место. Ее усвоение реабилитантами создает благоприятные предпосылки для осознания или возможности преодоления своей беспомощности в ориентировке, способствует преодолению страха пространства, активному поиску выхода из сложных ситуаций, в которые попадает инвалид по зрению на улице, в транспорте, в общественных местах.

Реабилитолог, наблюдая за ориентировкой инвалидов по зрению в реальном пространстве, устанавливает возможные причины трудностей, с которыми они сталкиваются при переносе теоретических знаний в практическую деятельность, — негативное отношение к самостоятельной ориентировке, неверие в свои возможности, нарушение ЦНС, слуха или осязания и т. д. Свои наблюдения реабилитолог соотносит с выводами психолога, врача и намечает перспективы реабилитационной работы по месту жительства инвалида.

1. Формирование топографических представлений о городе и их перенос в реальное пространство — 2 часа.

2. Ориентирование на маршруте по прямой и с поворотом под углом в 45-90° — 2 часа.

3. Ориентирование на маршруте с пересечением переулков и улиц, не регулируемых светофором, — 4 часа.

4. Ориентирование на маршруте с препятствиями и на площади — 4 часа.

5. Формирование топографических представлений о квартале города и их перенос в условия реальной ориентировки — 4 часа.

6. Формирование топографических представлений о жилом микрорайоне и их перенос в реальное пространство — 4 часа.

7. Ориентирование на местности с включением объектов общественного назначения (магазин, почта, телеграф, аптека и т. д.) — 6 часов.

8. Ориентирование по маршруту с переходом улиц, регулируемых светофором, — 4 часа.

9. Ориентирование в центре города (села) с оживленным движением транспорта и пешеходов — 6 часов.

10. Ориентирование по маршруту с переходом трехстороннего перекрестка — 4 часа.

11. Ориентирование по маршруту с переходом четырехстороннего перекрестка — 4 часа.

12. Ориентирование по маршруту с переходом трассы с двухсторонним движением — 4 часа.

13. Ориентирование по маршруту с включением остановок городского транспорта — 4 часа.

14. Формирование предметных представлений о городском транспорте, топографических представлений о его маршрутах; обучение ориентированию на городском транспорте — 8 часов.

15. Формирование предметных представлений о железнодорожном транспорте, топографических представлений о его маршрутах в ближайшей зоне, обучение ориентированию на железнодорожном транспорте — 6 часов.

16. Ориентирование в природной среде (лес, парк, поле, берег реки и т. д.) — 6 часов.

Задачи:

- формировать интерес к пространственной ориентировке;
- научить использовать трость при ориентировке в свободном пространстве, на транспорте, в общественных учреждениях, в сельской местности;
- научить анализировать окружающее пространство на основе использования всех сохранных анализаторов;
- учить инвалида по зрению читать рельефные планы и карты замкнутого и свободного пространства, соотносить условные обозначения с предметами реального пространства;
- учить инвалида по зрению общаться с незнакомыми людьми с целью получения необходимой информации для ориентировки в незнакомом пространстве;
- сформировать на суженной сенсорной основе представления об основных предметах и объектах, наполняющих жилые помещения, здания общественного назначения, транспорт, городские улицы, учить их обнаруживать на основе непосредственного и опосредованного восприятия;

- учить ориентироваться в пригородных зонах, определять свое местоположение по окружающей растительности, запаху, голосам птиц и животных, соотносить реальное пространство с условными знаками на карте-плане местности. **Оборудование:** трости, рельефные карты и планы местности всех видов, разборные макеты основных зданий, городского и железнодорожного транспорта, пластинки и кассеты с записью шумов города и сельской местности, звуковые локаторы.

Занятие 1-е (2 часа)

формирование топографических представлений о городе и их перенос в реальное пространство

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Вступительная беседа.

Вступительная беседа преподавателя о значении адекватных пространственных представлений для самостоятельной ориентировки в пространстве, о необходимости формирования правильных пространственных представлений о различных объектах, форме и протяженности маршрутов, о топографии местности, о необходимости развития пространственного мышления. Незрячий, не имеющий хороших пространственных представлений, способен лишь к механическому запоминанию маршрута, но в этом случае любое неожиданное препятствие, заставившее отойти в сторону от правильного маршрута, ведет к полной дезориентации в пространстве и необходимости обратиться к посторонней помощи.

Макет, план местности — основное условие для формирования адекватных пространственных представлений.

2. Практическая работа с макетом или планом города (населенного пункта), соотнесение плана со сторонами горизонта, нахождение на плане города школы как отправного пункта, основных улиц и опорных объектов города (почта, рынок, административное здание, автостанция и т. д.).

Рассказ преподавателя о большом разнообразии пешеходных маршрутов по улицам города, которые будут изучаться. Они различны по протяженности, количеству поворотов, форме пути и конечной цели. Но основные элементы: отправной пункт, путь следования и конечный пункт входят в каждый маршрут. Так же как и на прилегающих к территории школы улицах, маршруты по городу могут в плане иметь вид прямой и ломаной линии с одним или несколькими поворотами. Слепому при ориентировке на любом маршруте приходится решать три задачи: выбор направления к цели, поддержание направления и обнаружение цели. Решить эти задачи незрячие могут тремя способами. Нужно обратить внимание незрячих на необходимость овладения этими способами:

1) путем обследования объектов и маршрутов с помощью преподавателя, любого спутника (полная зависимость от преподавателя);

2) путем самостоятельного обследования маршрута и объектов на нем после подробного объяснения, включая изучение маршрута на рельефном плане (частичная зависимость от преподавателя, проявление некоторой самостоятельности);

3) путем самостоятельного обследования маршрутов и объектов города, пользуясь только консультациями прохожих.

Беседа преподавателя о составных элементах улиц: проезжая часть, тротуар, газон, место перехода пешеходов через проезжую часть, центральная (осевая) линия, островок безопасности; о типах улиц и перекрестков: проспект, улица с односторонним движением, улица сельского типа и т. д.; об основных правилах дорожного движения, переходов улиц и перекрестков разного типа.

Методические рекомендации. Особое внимание следует обратить на незрячих, которые испытывают страх перед движущимся транспортом. Преподаватель должен объяснить, что знание правил дорожного движения, понимание возникающей ситуации, правильное владение тростью обеспечивает безопасность перехода улиц и перекрестков.

Изучение любого маршрута в школе проходит в четыре этапа.

1. Изучение маршрута по плану с подробными объяснениями его особенностей, ведущих, контрольных и опорных ориентиров.

2. Практическая проработка маршрута в сопровождении и под руководством преподавателя.

3. Самостоятельное освоение маршрута под наблюдением преподавателя.

4. Самостоятельное прохождение маршрута с последующим подробным отчетом о его освоении.

Очевидно, что начальные этапы изучения маршрутов могут быть опущены, если незрячий, минуя их, может продемонстрировать самостоятельное прохождение по маршруту. Количество часов, отведенное на изучение каждого маршрута, дано условно, фактическая затрата времени на изучение этой темы каждым незрячим колеблется в зависимости от целого ряда факторов: стажа слепоты, предшествующего личного опыта в ориентировке, уровня психического развития и т. д.

Первые маршруты по городу незрячий изучает с помощью преподавателя. Преподаватель идет рядом с незрячим и дает ему необходимые пояснения об особенностях маршрута и его ориентирах, сообщает названия улиц, их последовательность от отправного до конечного пункта, сообщает о светофорах и перекрестках, об особенностях движения транспорта, обращает внимание на контрольные ориентиры, по которым легко можно узнавать отдельные участки пути, осязательные, слуховые и обонятельные ориентиры, на сложные участки маршрута, где легко сбиться с пути.

Каждый пройденный маршрут незрячий должен воспроизвести словесно и наглядно, изобразив форму маршрута и соотношение отрезков пути на конструкторе, так как с помощью этого проверяется правильность пространственных представлений слепого. Преподаватель при обучении объясняет реабилитантам, что полученные в школе навыки имеют переносное значение. Навыки в пользовании тростью, в установлении звуковых, осязательных, обонятельных ориентиров, использовании этих ориентиров при ходьбе, навыки самостоятельного обследования пространства могут быть использованы при ориентировке в любом месте. Преподаватель может предложить незрячему мысленно перенестись на улицы своего города, села, составить план своего района, той местности, где он живет, назвать опорные объекты, рассказать, как они расположены относительно друг друга, сторон горизонта, дома,

где он живет и т. д., описать основные маршруты по месту жительства реабилитанта.

Все эти рекомендации необходимо учитывать при изучении маршрута города.

Занятие 2-е (2 часа)

ориентировка на маршруте по прямой и с поворотом под углом в 45-90°

Содержание занятия и методические рекомендации к его проведению

1. Вступительная беседа.

На этом занятии необходимо сформировать двигательные навыки ориентирования, т. е. умения ходить по прямой и делать повороты в пути на нужное количество градусов. Преподаватель сообщает реабилитантам о том, что при часто повторяемых движениях рук, ног или туловища работающая часть попадает в заданную точку пространства. Причем эти движения выполняются без контроля зрения. Вырабатывается так называемый автоматизм движений. Это случается тогда, когда слепому приходится в определенном месте изменять направление своего пути и, повернув под определенным углом, пересекать открытое пространство, лишенное каких бы то ни было ориентиров. Угол поворота и, следовательно, направление пути избираются в этом случае автоматически. Это свойство вестибулярного аппарата имеет исключительное значение при ориентировании в пространстве. Поэтому задача преподавателя — выработать прямолинейность и автоматизм движений, чувство пространства при поворотах.

2. Практическая работа.
Упражнения в ходьбе по прямой, по отработке углов поворота проводились ранее при изучении темы II. На этом занятии закрепляются и отрабатываются эти навыки на городских маршрутах.

Маршруты необходимо выбрать такие, на которых будут встречаться разнообразные повороты. Количество часов, отведенное на выработку приемов и навыков по данной теме, будет зависеть от состояния вестибулярного аппарата. При хорошей работе вестибулярного аппарата навыки поворотов и сохранения направления вырабатываются быстро, и наоборот, нарушения в работе вестибулярного аппарата требуют длительных, в течение всего курса обучения, тренировочных упражнений.

Занятия 3-е и 4-е (4 часа)

ориентирование на маршруте с пересечением переулков и улиц, не регулируемых светофором

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

Занятие целесообразно провести на прилегающих улицах и посвятить его выработке основных навыков ходьбы вдоль улиц в определении направления улиц и места их пересечения с другими улицами. Практические упражнения можно провести на улице, которая имеет форму прямой. При этом рекомендуется обследовать левую и правую стороны улицы (четная и нечетная стороны). При этом педагогу необходимо помнить, что формирование умений и навыков по ориентированию происходит на основе непосредственного восприятия пространства при право-левостороннем движении относительно положения своего тела. При обследовании улицы необходимо получить вначале общее

представление об улице: об ее протяженности, об устройстве тротуаров, об определении места пересечения главной улицы с переулками, о подъемах и спусках. При повторном обследовании улицы преподавателю необходимо обратить внимание на все виды ориентиров (слуховых, осязательных, обонятельных) и все виды препятствий (постоянных, временных, случайных). Следует повторить и приемы обнаружения препятствий. Маршрут должен проходить по улице с небольшой интенсивностью движения транспорта и осуществляться под руководством преподавателя, т. е. умения и навыки в осуществлении перехода через проезжую часть еще не выработаны. На занятиях по данной теме необходимо продолжить работу по выработке прямолинейности движения. При переходе переулков нужно определить вместе с реабилитантами ориентиры, с помощью которых определяется переулок (конец бордюрного камня, изгороди, ощущение открытого пространства, звуки транспорта, въезжающего в переулок или выезжающего из него и др.). Необходимо разобрать и правила пересечения переулка:

- 1) наискосок влево или вправо от главной улицы;
- 2) повернуть в боковую улицу, пройти 5-10 метров вперед, затем пересечь ее под прямым углом, вернуться на столько же метров назад к главной улице и взять нужное направление вдоль главной улицы.

Этот прием необходимо знать начинающим и тем, кто боится на переходе машин. Так как незрячий уходит на 5-10 метров от поворота, этим он дает возможность водителям затормозить вовремя. При проведении всех описанных выше упражнений преподаватель вначале руководит действиями слепого, идя рядом с ним. При повторении упражнений преподаватель уже может находиться на более значительном расстоянии от реабилитанта. К концу занятий преподаватель контролирует и оценивает правильность выполнения упражнений.

Перед проведением тренировочных упражнений по переходу улиц, не регулируемых светофором, необходимо повторить, что движение транспорта установлено по правой стороне улицы в 1-3 и более рядов. Иногда широкая улица разделяется на две части зелеными насаждениями. Далее следует отметить, что движение по улице бывает одностороннее (в одном направлении) и двухстороннее (с двумя встречными потоками). Незрячий должен знать, что переходить улицу нужно только в отведенных для этого местах по пешеходным переходам. Обычно пешеходные переходы, не регулируемые светофором, обозначаются следующим образом: поперек улицы белой краской наносят две прерывистые линии, они определяют полосу, по которой пешеходы переходят улицу. Эта полоса называется пешеходным переходом. На полосе пешеходного перехода могут быть нанесены широкие поперечные белые полосы — такой пешеходный переход носит название «зебра». Кроме этого, на обочине устанавливается столб со знаками перехода. На улицах, где пешеходные переходы не обозначены, надо выбрать такое место для перехода, где улица прямая и не имеет изгибов, или переходить улицу вблизи перекрестков, так как перекрестки входят в зону особого внимания водителей. Из сказанного выше можно сделать вывод, что незрячий прежде чем совершать переходы улиц должен иметь полное представление об улице: ее форме, местах оборудования пешеходных переходов, месте нахождения перекрестков на улице. Такую информацию можно получить с

помощью рельефного плана и из рассказов зрячих людей. После этого необходимо подробно разобрать процесс перехода, который состоит из следующих моментов:

- 1) выбор места перехода;
- 2) определение начала проезжей части;
- 3) определение безопасного места для перехода;
- 4) предупреждающий сигнал тростью перед переходом;
- 5) переход до островка безопасности или до противоположного тротуара.

На этом же занятии необходимо проанализировать все ошибки, которые часто допускают незрячие при переходе проезжей части. Нередко встречается ошибка, когда незрячий неточно определяет начало проезжей части и место своей остановки перед ней. Иногда незрячий не доходит до начала проезжей части 4-5 и более шагов. Этим он удлиняет переходный путь. Бывает так, что незрячий останавливается на проезжей части, а думает, что находится у ее начала. Это опасно для жизни. Чтобы этого не случилось, нужно хорошо знать все ориентиры, помогающие определить начало проезжей части. Другая неточность при переходе — неправильная поза незрячего и неправильное положение трости. Поза незрячего перед переходом — спокойно стоит, смотрит вперед, ни в коем случае не поворачивает голову в стороны (такая привычка сохраняется у недавно ослепших, привыкших смотреть влево и вправо, определяя наличие машин с помощью зрения), внимательно слушает, стараясь определить ситуацию на дороге. Трость при этом должна быть перед туловищем незрячего под прямым углом к земле. Если трость слегка вытянута вперед и находится под острым углом к земле, то конец трости при этом находится на проезжей части и по нему может проехать машина. Нельзя трость прижимать к левому или правому боку перед переходом, так как трость при этом не видна водителю, а значит, и не выполняет одну функцию — сигнал для водителей и окружающих. Обычно такую ошибку допускают незрячие, которые стесняются ходить с тростью и стараются замаскировать ее при каждом удобном случае.

При определении безопасного момента для перехода незрячие должны помнить, что переходить улицу нужно только после того, когда убедимся в полной безопасности. Нужно помнить, что попытка выиграть минуту может стоить жизни. Необходимо также не забывать, что легковую машину можно услышать, когда она уже проносится мимо нас. Поэтому стоять нужно до момента относительно полной тишины. При определении момента перехода нужно учитывать и рельеф местности. Если машина спускается с подъема, то мотор может не работать и машину можно не услышать. То же самое происходит, если незрячий стоит на вершине подъема, а машина едет вверх или выезжает из-за изгиба улицы. Чтобы все это учесть, нужно представлять форму улицы и рельеф местности. При переходе улицы нужно учитывать и разные погодные условия. Иногда бывают туманы, звуки в тумане приглушены. Во время дождя звуки рассеиваются и воспринимаются хуже. Сильный ветер создает большой шум, относит и глушит звуки. Падающий и лежащий на земле снег поглощает и рассеивает звуки. В таких условиях транспорт слышно только на близком расстоянии. Необходимо остановить внимание слепого и на предупреждающем сигнале тростью перед переходом. В нашей школе преподаватели

рекомендуют выполнять этот прием следующим образом перед тем, как ступить на проезжую часть: незрячий должен взмахнуть тростью перед собой 1-2 раза, т. е. поднять ее параллельно дороге и опустить. Идя по проезжей части, незрячий должен тростью следить за дорогой, а не нести ее параллельно дороге, так как на проезжей части тоже могут встречаться различные препятствия. Особенно важно следить за дорогой тростью, если у слепого нарушено равновесие и он рискует при этом уклониться влево или вправо по диагонали, при этом удлиняя переходный путь. Иногда диагональное движение слепого может перейти в параллельное дороге. Чтобы этого не случилось, можно порекомендовать слепому прием использования трости как направляющей линии. Этот прием помогает перейти через проезжую часть более прямолинейно, уменьшает отклонения в стороны.

В некоторых случаях, когда на переходе перед слепым много людей, предупреждающий сигнал тростью не выполняется, так как при взмахе тростью можно задеть впереди стоящих людей. Если определить момент для перехода сложно слепому, то нужно обратиться за помощью к прохожим. Вопрос обращения за помощью для некоторых незрячих является трудным. В этом случае преподавателю нужно учить слепого обращаться за помощью к окружающим. Очень опасна ситуация, когда незрячий начал движение по переходу и вдруг услышал звук едущей машины. При этом он начинает метаться по проезжей части или возвращаться назад, водителю в такой ситуации трудно выбрать правильное решение. Каждый незрячий должен знать: если во время перехода появился автомобиль, не нужно переходить с шага на бег, передвигаться из стороны в сторону, метаться, поворачивать назад. Нужно остановиться!

Все сказанное выше необходимо отработать с помощью практических упражнений на улице. Преподаватель должен построить занятия таким образом, чтобы с помощью упражнений были отработаны все ситуации, о которых говорилось в кабинете. Упражнения нужно проводить до тех пор, пока каждый незрячий в группе будет в состоянии совершить переход улицы самостоятельно и при этом не будет ощущать скованности. Особо нужно обратить внимание на реабилитантов, у которых возникает сильный страх перед идущими машинами. Время тренировок перехода через проезжую часть для таких незрячих надо продлить, так как страх 1-2 занятиями победить невозможно. Нужно заниматься тренировками перехода проезжей части систематически в течение всего курса обучения. Только тогда преподаватель может добиться положительных успехов.

Занятия 5-е и 6-е (4 часа)

Ориентирование на маршруте с препятствиями и на площади

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Сообщение знаний о правилах ориентировки в свободном пространстве.

На данном занятии говорится о правилах преодоления препятствий, которые необходимо уметь вовремя обнаружить и обходить. Все препятствия условно можно поделить на постоянные, временные и случайные. Далее нужно установить с реабилитантами, что к постоянным препятствиям можно отнести те

предметы или объекты на маршруте, которые находятся на определенных местах относительно долгое время. Например, киоски, ларьки, телефонные будки, таксофоны, светофорные столбы, столбы с дорожными знаками, опоры электросети, выступающие части зданий, ступеньки вверх и вниз и т. д. Чтобы избежать столкновения с вышеперечисленными препятствиями, необходимо запомнить их место на маршруте. Данный отрезок пути рекомендуется миновать с меньшей скоростью, используя трость. Также надо помнить, что из всех этих препятствий особенно опасны таксофоны и столбы. Постоянные препятствия могут служить и надежными ориентирами на знакомых маршрутах. К временным препятствиям относятся углубления, впадины, выбоины, заполненные водой, большие канавы, траншеи, строительный материал. Такие препятствия, как правило, встречаются в местах, где проводятся ремонтные и строительные работы. Особо опасные препятствия рекомендуется преодолевать с помощью зрячих людей. Сложно обнаружить воду в выбоинах тротуаров. В данном случае нужно активно использовать трость, используя прием скольжения, чтобы услышать всплеск воды. Отрезки пути с временными препятствиями необходимо запомнить. Наиболее опасны случайные препятствия, которые неожиданно появляются на хорошо знакомых маршрутах. Случайные препятствия опасны тем, что на хорошо знакомых участках пути внимание слепого ослаблено и он идет менее осторожно. К случайным препятствиям можно отнести открытые люки колодцев, автомобили с неработающими моторами, поставленные в неположенном месте, детские коляски, оставленные, как правило, у магазинов, и др. Наибольшую опасность для незрячего представляют открытые люки. Поэтому нужно хорошо знать их месторасположение и, чтобы обезопасить свой путь, правильно пользоваться тростью, используя прием скольжения. Неприятны встречи с детскими колясками, в которых находятся дети. Эти встречи опасны для детей, так как незрячий может опрокинуть коляску или задеть тростью ребенка (если коляска прогулочная). Обычно детские коляски встречаются около общественных учреждений: магазинов, телеграфа, почты, поликлиник. Об этом нужно помнить, проходить мимо этих учреждений рекомендуется медленно, не размахивая тростью.

Очень болезненны столкновения слепого с кузовом автомобиля, так как при подходе к машине сзади или сбоку трость уходит под кузов и препятствия не обнаруживает. Реже с такими препятствиями встречаются незрячие, обладающие способностью ощущать препятствия на расстоянии (обычно незрячие с рождения или с большим стажем слепоты и ориентировки). Люди, потерявшие зрение в зрелом возрасте, не обладают такой способностью. Поэтому задача преподавателя — развивать способность ощущения препятствия на расстоянии в процессе усвоения различных типов маршрутов. В этом случае может помочь обоняние, так как от машины можно почувствовать запах перегоревшего масла, бензина. Из всего сказанного реабилитантам необходимо сделать вывод, что различные препятствия, встречающиеся на пути, можно обнаружить разными способами.

Примечание: путем постановки вопросов реабилитантам закрепляются их знания о правилах обнаружения различных препятствий на пути следования.

У реабилитантов необходимо сформировать понятие: площадь — это перекресток, который занимает значительное пространство. Форма площади зависит от линии застроек и может иметь самую разнообразную форму (многоугольная, овальная, круглая, квадратная, треугольная и др.). От площади обычно расходятся в разные стороны улицы. Формирование знаний и представлений о площади можно начать с изучения рельефных планов, макетов, схем площади города. Это дает возможность представить форму площади, объекты, расположенные на ней, направление улиц, отходящих от нее. Перед выходом на одну из площадей города слепым необходимо напомнить, что для ориентирования на площади им потребуется применить все ранее выработанные приемы ходьбы с тростью, движения по прямой с препятствиями и без препятствий, переход проезжей части, повороты. Также потребуется умение использовать звуковые, осязательные, обонятельные анализаторы, ощущение препятствий. (Преподаватель уточняет в процессе беседы знания реабилитантов о правилах ориентировки в свободном пространстве на полисенсорной основе с использованием трости.)

2. Практические упражнения по закреплению приемов ориентирования на маршруте с препятствием и на площади.

Практические упражнения рекомендуется провести на территории школы и на маршрутах, прилегающих к школе. Необходимо построить практические занятия так, чтобы в них присутствовало возможно большее количество различных видов препятствий, особенно люков, грузовых машин, столбов и т. д. Преподавателю необходимо показать приемы их обнаружения и закрепить эти приемы путем многократного повторения. Перед выходом на улицу целесообразно познакомить учащихся с рельефным планом той территории, на которой будет проходить практическая часть занятия. Количество времени, отведенное на изучение данной темы, зависит от индивидуальных особенностей группы.

Тренировочные упражнения по ориентированию на площади нужно начинать на небольшой по размерам площади и не сложной по условиям ориентировки. Постепенно занятия необходимо усложнять. Преподаватель должен помнить, что конечная цель обучения — самостоятельное ориентирование незрячих в разных условиях. Поэтому элементы самостоятельного обследования площадей должны присутствовать и на этом занятии.

Занятия 7-е и 8-е (4 часа)

формирование топографических представлений о квартале и микрорайоне города и их перенос в условия реальной ориентировки

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Сообщение знаний о правилах ориентировки в кварталах и микрорайонах города.

На данном занятии формируются понятия «квартал города» и «микрорайоны». Квартал — это застроенная часть города, ограниченная со всех сторон пересекающими улицами. Идеальный квартал имеет форму прямоугольника. Стороны квартала составляют четыре разные улицы. Квартал может иметь и форму четырехугольника, когда улицы пересекаются не под прямым углом. Для формирования представления о квартале необходимо

познакомиться с макетами и рельефными схемами различных кварталов города.

Микрорайон — это значительный участок города, как правило, застроенный жилыми домами с культурно-бытовыми зданиями. Дома в микрорайоне обычно не составляют улицы, а расставлены хаотично. Внутри микрорайонов имеются проходы и проезды. Такая планировка микрорайонов затрудняет пространственную ориентировку незрячих. После беседы о микрорайоне и трудностях ориентировки в нем целесообразно познакомить незрячих с планами и макетами микрорайона города. С помощью макета необходимо установить, в какой стороне города находится микрорайон, какую он имеет протяженность, из каких зданий состоит, как найти те или иные культурно-бытовые учреждения. При изучении рельефных планов и макетов необходимо также обратить внимание незрячих на приемы, с помощью которых они смогут ориентироваться в микрорайоне.

2. Практические упражнения по закреплению приемов ориентирования в кварталах и микрорайонах реального пространства.

Преподаватель перед выходом реабилитантов в реальное пространство устанавливает удобный путь до разных учреждений культурно-бытового назначения. Закрепить ориентировку в микрорайоне можно в форме деловой игры. Например, слепому предлагается самостоятельно выбрать маршрут из разных точек микрорайона. Например: «Представьте, что вы живете в 22 корпусе. По какой дороге вы пойдете до почты, комбината бытового обслуживания, парикмахерской и т. д.?», «Вы находитесь в парикмахерской. Вам необходимо зайти в молочный магазин. Какой вы выберете маршрут?».

3. Закрепление теоретических и практических знаний и умений реабилитантов.

Закрепление знаний и умений может быть проведено путем воссоздания на плане или макете обследованного квартала и микрорайона, словесного описания маршрута по кварталу или микрорайону.

Занятия 9-е, 10-е, 11-е (6 часов)

Ориентировка на местности с включением объектов общественного и культурного назначения

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Вступительная беседа.

В процессе беседы с реабилитантами уточняются их знания о зданиях служебного, бытового, культурно-просветительного назначения. (Эти здания характеризуются тем, что они заполнены различными предметами: столы посередине зала и у стен, стулья, комнатные растения на неустойчивых подставках и свисающие со стен, низко спускающиеся с потолка светильники и т. д. Эти предметы являются серьезными препятствиями для незрячего. Некоторые из них невозможно обнаружить тростью. Поэтому преподаватель по ориентировке должен помочь незрячему выработать приемы обследования помещений общественного назначения.)

2. Сообщение новых сведений о зданиях общественного назначения и способах их обследования.

Преподаватель сообщает реабилитантам об общих признаках планировки зданий общественного назначения — вход в помещение,

салон, комнаты специального назначения, а также о способах определения внутренних помещений общественных зданий. Например, дается информация о входе в общественное здание: вход в помещение начинается с дверей, которые могут быть параллельными или смежными, перед входом могут быть ступеньки. Двери, как правило, бывают двустворчатыми. В зимнее время у первой двери может быть открыта левая створка, а у второй — правая, чтобы в салон помещения не попадал холодный воздух.

Преподаватель рассказывает и показывает, как с помощью трости приемом скольжения инвалиду по зрению определить вход в общественное здание и выявить его основные признаки.

Инвалиду по зрению целесообразно перед посещением любого общественного здания получить словесную информацию о планировке здания и ознакомиться с его рельефным планом (при его наличии). По описанию зрячих товарищей и родственников инвалид по зрению может хорошо представить себе специфическую планировку здания, которое ему надо посетить. Эти представления помогут незрячему быстрее определить главное — куда идти, на что ориентироваться и чем в данный конкретный момент руководствоваться.

Примечание: трудности ориентировки инвалида по зрению в общественных зданиях могут быть связаны с его неумением обращаться за помощью к окружающим людям, вступать с ними в контакт по типу «лицом к лицу». Поэтому на занятии необходимо уточнить знания реабилитантов о способах общения незрячего человека с незнакомыми людьми.

Наблюдениями установлено, что многие незрячие неохотно посещают культурно-просветительные учреждения (кинотеатры, театры, концертные залы). Этим инвалиды по зрению обедняют свою культурную жизнь, лишают себя многих удовольствий.

Поэтому задача преподавателя — наряду с изучением учреждений первой необходимости уделять время на освоение ориентировки в культурно-просветительных учреждениях.

3. Практическое закрепление знаний и умений ориентировки в зданиях общественного назначения.

Преподаватель совместно с реабилитантами учебной группы выбирает объекты для посещения (магазины, телеграф, аптека, библиотека и т. д.), определяет личные цели посещения. Если у реабилитанта не возникает личной заинтересованности посетить то или иное общественное учреждение, то преподавателю целесообразно определить перед ним задачу, которую он должен выполнить. Например: 1) отослать или получить бандероль, заказное письмо товарища из другой группы, купить открытки или конверты; 2) пойти на телеграф и отослать телеграмму, текст которой записывает зрячий посетитель; 3) посетить поликлинику, узнать часы приема стоматолога, хирурга и т. д. Путем многократных самостоятельных посещений различных учреждений инвалидов по зрению приобретает опыт общения с незнакомыми людьми, осознает необходимость и возможность ориентировки в незнакомом пространстве.

Занятия 12-е и 13-е (4 часа)

ориентировка по маршруту с переходом улиц, регулируемых светофором

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Вступительная беседа.

В беседе преподаватель уточняет знания реабилитантов, полученные на предыдущих занятиях: о правилах перехода улиц, не регулируемых светофором.

2. Сообщение новых знаний.

Преподавателю необходимо отметить, что незрячий определяет момент перехода с помощью звуков. При включении зеленого сигнала светофора для перехода машины справа и слева тормозят. На характерные звуки торможения и должен обращать внимание незрячий. Шаги пешеходов подтверждают, что действительно включился зеленый свет и можно переходить улицу. У некоторых незрячих выработалась привычка перехода улицы по шагам пешеходов. Преподавателю нужно объяснить слепым, что это делать очень опасно, так как зрячие часто нарушают правила дорожного движения и могут переходить улицу на красный сигнал светофора. Увидев близко подъезжающую машину, зрячий может перебежать улицу. Незрячий быстро среагировать на поведение зрячего не сможет. В этой ситуации он рискует вдвойне. Поэтому основные звуки, разрешающие переход, это звуки торможения машин. Преподавателю следует обратить внимание инвалидов по зрению на то, что бывают улицы с двусторонним многорядным движением в ту и другую сторону (проспекты). Иногда возникает необходимость перехода магистрали междугородного или межреспубликанского значения. Интенсивность движения транспорта в таких местах очень высокая. Выход из таких ситуаций может быть один — самостоятельно переходить опасно, нужно обратиться за помощью. Здесь же целесообразно обратить внимание незрячих на это.

При изучении данной темы нужно обратить внимание незрячих и на разные виды светофоров (со звуковым сигналом, кнопочные). Следует познакомить незрячих и с принципом работы каждого из них на практике. Звуковой светофор облегчает переход улицы, поэтому незрячие вправе обратиться в автоинспекцию с просьбой установления звукового светофора на переходах с интенсивным движением транспорта.

Следует также отметить, что светофоры могут висеть на металлических столбах, а столбы, как правило, устанавливаются на тротуарах. Кроме этого, на этом же столбе под светофором может висеть дорожный знак, острым концом направленный на дорогу. Такие светофоры являются серьезным препятствием. Поэтому незрячий после перехода должен отрабатывать правильный прием входа на тротуар: обязательно определить тростью конец проезжей части, остановиться, проверить тростью тротуар перед собой приемом скольжения, убедившись в безопасности, подняться на тротуар. Особенно часто столкновения происходят со звуковым светофором, так как незрячие стараются идти точно на звук.

3. Практическое закрепление знаний и умений ориентировки с переходом улиц, регулируемых светофором.

На данном этапе занятия закрепляются знания об ориентировке инвалидов по зрению на улицах, регулируемых светофором. Реабилитант упражняется в определении (по слуху) момента, когда светофор разрешается переход улицы, обращении за помощью к зрячим пешеходам, использовании трости при переходе улицы с большим движением городского транспорта. Преподаватель

упражняет реабилитантов в самостоятельном пользовании звуковым светофором и определении направления звука светофора.

Занятия 14-е, 15-е, 16-е (6 часов)

Ориентировка в центре города с оживленным движением транспорта и пешеходов

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

Практические упражнения по закреплению знаний и умений ориентировки в центре города. Все шесть часов занятия по этой теме направлены на закрепление приемов перехода улиц, регулируемых и не регулируемых светофором, отработку способов ориентировки в зданиях общественного назначения.

Примечание: практическая работа должна подтвердить, что инвалиду по зрению нужна углубленная работа с планами, схемами, макетами города. Занятия должны быть посвящены формированию у слепого уверенности в том, что он достиг полной самостоятельности при поиске и узнавании нужных ему объектов, преодолел страх перед движущимися машинами и научился быстро и точно переходить улицы с оживленным движением транспорта, что он преодолел стеснительность и научился обращаться за помощью к окружающим. Занятие следует построить так, чтобы инвалид по зрению сам приобрел уверенность в своих возможностях самостоятельной ориентировки в незнакомом пространстве.

Примерные упражнения для закрепления навыков самостоятельной ориентировки.

На данном этапе занятий нужно продолжить формирование навыков самостоятельного ориентирования. Для этого можно провести следующие упражнения и тренировки:

а) преподаватель проходит с незрячим под руку по незнакомой ему дороге, возвращается на известный участок пути, предлагает реабилитанту узнать этот участок, после чего предлагает продолжить путь самостоятельно по известному маршруту или вернуться назад к объекту, от которого начато движение по маршруту;

б) преподаватель оставляет инвалида по зрению недалеко (20-30 м) от известного участка города и предлагает определить этот известный участок по характерным ориентирам, далее продолжить маршрут в указанном направлении;

в) преподаватель подводит незрячего к знакомому объекту по неизвестной ему дороге и предлагает определить, что это за здание.

При выполнении этих заданий слепому можно разрешить обращаться за помощью. На этом этапе занятий можно уже давать задания по самостоятельному изучению отрезков пути или коротких маршрутов.

Примечание: очень важно в процессе всей работы требовать от незрячих словесного описания маршрутов и участков города. Чтобы занятия происходили более разнообразно, можно предложить реабилитантам следующие задания:

а) составьте словесную схему маршрута с названием опасных мест;

б) перечислите местонахождение регулируемых и нерегулируемых переходов с малоинтенсивным движением;

в) представьте, что вам нужно провести экскурсию по городу.

Составьте схему посещения объектов, вам известных и т. д.

За выполнением практических упражнений преподаватель

проводит тщательное наблюдение. Педагог незаметно для реабилитанта может следовать за ним по маршруту, оказывать помощь в выполнении задания, но только при условии возникшей опасности. После выполнения заданий преподаватель проводит разбор ошибок, разбирает затруднения, встретившиеся в пути, и возможные способы их преодоления.

Занятия 17-е и 18-е (4 часа)

Ориентировка по маршруту с переходом трехстороннего перекрестка

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению 1.

Сообщение новых знаний.

Преподаватель формирует у реабилитантов понятие о перекрестках и их видах. Место пересечения улиц называется перекрестком. В зависимости от числа пересекающихся улиц и угла их пересечения перекрестки бывают:

а) четырехсторонние (крестообразные) — образуются от пересечения двух улиц под прямым углом;

б) четырехсторонние (Х-образные) — образуются от пересечения двух улиц под острым углом;

в) трехсторонние (Т-образные) — образуются от примыкания одной улицы к другой под прямым углом;

д) многосторонние, от которых отходит более четырех улиц.

Реабилитант из сообщения преподавателя узнает о правилах перехода нерегулируемого и регулируемого перекрестков с помощью рельефных планов и макетов.

Во-первых, следует отметить, что переходить на смежную улицу перехода нужно только последовательно пересекая улицы по границам перекрестка. Разбирая правила перехода трехстороннего перекрестка, нужно повторить ранее изученный материал о переходах.

Во-вторых, следует отметить, что на перекрестках, регулируемых светофором, светофоры укрепляются на тросах над перекрестком или на специальном металлическом столбе по углам перекрестка на тротуаре. Поэтому слепому при совершении перехода желательно хорошо представлять себе местонахождение этих столбов как особо опасных препятствий.

В-третьих, необходимо отметить, что нельзя выходить на перекресток при зеленом сигнале светофора, если к перекрестку приближается транспорт, подающий сигнал «сирена» или другие специальные сигналы (машины скорой помощи, пожарные машины, машины милиции). Следует обратить внимание на переход трехстороннего перекрестка, не регулируемого светофором. Особенно важно выбрать подходящий для перехода момент: это момент относительно полной тишины на всех трех частях улицы. Иногда на таких перекрестках могут возникнуть опасные ситуации. Например, когда грузовая машина с длинным прицепом поворачивает с главной улицы на второстепенную и наоборот. Незрячий, готовясь перейти главную улицу, слышит, что кабина с работающим мотором уже на второстепенной улице, других шумов нет. Он смело делает шаг на проезжую часть в то время, когда кузов этой машины находится еще на главной улице и прицеп также еще находится на пути перехода.

2. Практические упражнения по закреплению знаний и умений ориентировки с переходом трехстороннего перекрестка.

Преподаватель выбирает нужный маршрут и упражняет реабилитантов в ориентировке на основе сформированных топографических представлений о перекрестке и правилах его перехода.

Занятия 19-е и 20-е (4 часа)

Ориентировка по маршруту с переходом четырехстороннего перекрестка

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению 1.

Вступительная беседа.

В процессе беседы уточняются понятия, усвоенные реабилитантами на предыдущих занятиях (о перекрестках, их видах, правилах их перехода).

Вопросы для повторения:

- Как следует переходить перекресток, не регулируемый светофором?
- Как вы будете переходить четырехсторонний перекресток?
- Какие трудности при переходе могут встретиться?
- Что следует предпринять, если трудно выбрать момент перехода? и т. д.

2. Практические упражнения по закреплению знаний и умений ориентировки с переходом четырехстороннего перекрестка.

Тренировку лучше всего начинать с перекрестков, где движение машин редкое. Постепенно упражнения усложняются при переносе их на перекресток с оживленным движением транспорта и пешеходов. Следует также обратить внимание на влияние погодных условий при переходе перекрестков (ветер, дождь, снег, гололед), которые усложняют переход перекрестков.

Примечание: неблагоприятными месяцами года при переходе перекрестков являются ноябрь, декабрь, январь.

Занятия 21-е и 22-е (4 часа)

Ориентировка по маршруту с переходом трассы с двусторонним движением

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Вступительная беседа.

В процессе беседы закрепляются понятия о магистралях, микрорайонах и других частях города, повторяются правила ориентировки на полисенсорной основе с использованием трости и соотносением представлений об объектах города с реальным пространством.

2. Сообщение новых знаний.

Преподаватель путем изложения новых знаний формирует понятия о центральных и боковых магистралях, трассах между-городного и межреспубликанского значения. Трассы, как правило, имеют двустороннее многорядное движение. Переход трассы усложняет маршрут инвалида по зрению. Незрячему сообщается, что очень часто у трасс находятся автовокзалы, предприятия ОО «БелТИЗ», железнодорожные вокзалы. Поэтому инвалиду по зрению необходимо знать правила перехода трасс и магистралей. Следует отметить, что город может находиться на холмистой или гористой местности, что тоже усложняет ориентировку, создавая лишние препятствия: крутые спуски и подъемы, неожиданные ступеньки вверх и вниз, большое количество поворотов под разными углами и т. д. Холмистая местность отражается на рас-

пространении звука. Поэтому усвоение звукового пейзажа таких маршрутов — необходимый этап работы.

Правила поведения инвалида по зрению при переходе трассы: следует установить, есть ли светофор (реабилитант повторяет правила перехода дороги с помощью).

Особое внимание следует обратить на переход трассы в нерегулируемых местах, отметив те места, где переход делать опасно: перед изгибом трассы, у спуска, недалеко от подъема. Следует выбрать для перехода ровный участок трассы, справа и слева хорошо просматриваемый водителем и легко прослушиваемый незрячим.

3. Практические упражнения по закреплению знаний и умений ориентировки с переходом трассы.

Преподаватель определяет трассу, при переходе которой отрабатываются правила ориентировки. Следует учитывать возможность появления у реабилитанта неуверенности в своих возможностях, мышечной и нервной напряженности. Преодолению у инвалида по зрению страха перехода трассы способствуют овладение опытом самостоятельного передвижения в незнакомом пространстве, перенесение теоретических знаний в практику, умение вступать в контакт с незнакомыми людьми.

Занятия 23-е и 24-е (4 часа)

Ориентировка по маршрутам города с включением остановок городского транспорта

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Сообщение новых знаний.

Незрячим следует сообщить, что транспортные средства расширяют возможности передвижения незрячего, что он может работать на предприятиях и учреждениях, находящихся далеко от дома, общаться с людьми, проживающими в других районах города и даже в других городах или селах. Поэтому инвалиду по зрению необходимо самостоятельно пользоваться транспортом. Для этого необходимо уметь опознавать остановки городского транспорта и знать правила поведения, обращения к окружающим за помощью на остановке.

2. Практическое закрепление знаний и умений опознавания транспортных остановок и пользования ими.

Закрепление знаний и умений целесообразно начинать на знакомых инвалиду по зрению маршрутах. При изучении маршрутов следует повторить основные признаки распознавания транспортных остановок — скопление на тротуаре народа, звуки останавливающегося автобуса или трамвая, закрытый павильон на остановке и др. Во время прохождения маршрутов рекомендуется повторить все ранее изученные правила дорожного движения. На практике необходимо вместе с преподавателем обследовать наиболее опасные места маршрутов, возможные места стоянки машин, заезды во дворы домов, проезды между домами, места широких открытых пространств, места нахождения люков, больших выбоин, ступеней (особенно вниз) и т. д.

Опознавание остановок городского транспорта следует связать с территорией проживания реабилитанта дома: заслушать его описание маршрута, по которому он идет на работу, в первичную организацию и т. д.

Занятия 25-е, 26-е, 27-е, 28-е (8 часов)

Формирование предметных представлений о городском транспорте, топографических представлений о его маршрутах, обучение ориентированию на городском транспорте

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению 1.

Сообщение новых знаний.

Преподаватель сообщает, что необходимо знать и уметь инвалиду по зрению, чтобы с соблюдением правил свободно пользоваться городским транспортом: знать местоположение остановок на знакомых транспортных маршрутах, иметь адекватные представления о салонах городского транспорта; рассказывает об общих правилах пользования транспортом, льготах инвалидам 1 и 2 групп.

Перечень общих правил проезда пассажиров на городском транспорте.

- Ожидая транспорт, пассажир обязан стоять на посадочных площадках, специально отведенных для остановок автобуса, троллейбуса, трамвая, а также на безопасных местах стоянки такси.
- Входить в автобус, троллейбус, трамвай можно только при полной их остановке.

Пассажирам запрещается:

- Проезжать в грязной одежде или с пачкающими вещами.
- Входить или выходить в вагон во время движения.
- Курить в пассажирском помещении.
- Открывать дверь машины, задерживать открытие или закрытие дверей.
- Провозить огнестрельное оружие, колющие и режущие предметы без должной упаковки (лыжи, удочки), а также животных.

За провоз взрывчатых, легковоспламеняющихся, отравляющих, едких и зловонных предметов и материалов пассажиры подвергаются штрафу, если эти нарушения не влекут за собой уголовной ответственности. Штраф налагается органами городского пассажирского транспорта и органами милиции.

Кроме этого, необходимо сообщить реабилитантам, что существуют **правила специально для незрячих:**

- Вход в салон транспорта через переднюю дверь.
- Проезд незрячих в городском транспорте бесплатный, кроме такси.

2. Беседа с реабилитантами о правилах их поведения в городском транспорте и общении с пассажирами.

Во время беседы с незрячими о городском транспорте следует обсудить действия незрячего в нем. Преподаватель может предложить примерное описание действий незрячего при поездке в городском транспорте. Например, на остановке от края платформы надо стоять, немного отступив, так как от кузова выступает смотровое зеркало для шофера. Если транспорт подойдет вплотную к краю платформы, то зеркало может задеть голову высокого человека. Место стоянки на остановке нужно тоже рассчитать поточнее: ближе к передней двери. Следующая трудность — определение нужного номера маршрута. Получить нужную информацию о номере маршрута можно у стоящих рядом людей или выходящих из подъехавшего транспорта. При этом нужно

продумать, как лучше спросить. Например, если вы спросите: «Какой это номер маршрута?» — то обязательно услышите в ответ: «А какой вам нужно?». Пока вы будете разговаривать со словоохотливым пассажиром, нужный вам транспорт уедет. Поэтому лучше спросить определеннее: «Скажите, пожалуйста, это второй маршрут?»

Следующая задача — правильная посадка в транспорт. Момент и место остановки транспорта у посадочной площадки легко определимы по характерным звукам. По звуку определяется и место открывающейся двери. Услышав звук двери, незрячий подходит к корпусу транспорта, правее или левее двери. Коснувшись, рукой корпуса, поворачивает к двери, отыскивает поручень, держась за него, поднимается по ступенькам в салон.

При входе в салон нужно сразу постараться сесть, особенно если предлагают место. Рекомендуется спросить, есть ли свободное место. Если же приходится стоять, то трость нужно держать вертикально, прижав нижний конец ее к внутренней стороне стопы, чтобы ею не задеть рядом стоящих пассажиров. При этом необходимо держаться во время поездки за поручни. Некоторые незрячие любят сами искать свободное место. Это нужно делать осторожно, так как рукой можно задеть лицо сидящего пассажира, причинить ему неприятность. Можно искать свободное место тростью. Держась свободной рукой за верхний поручень, незрячий проходит по проходу и легкими прикосновениями стержнем трости к боку сидений отыскивает свободное место. Прежде чем сесть, необходимо провести рукой по сиденью. Убедившись в том, что сиденье чистое, незрячий садится.

Далее предстоит определить остановку выхода из транспорта. Хорошо, если остановки объявляет водитель. Тогда можно ехать спокойно. Но очень часто остановки не объявляются или объявляются неразборчиво. Поэтому незрячий должен искать другие способы определения остановок. Можно предложить несколько вариантов. Если незрячий ездит по этому маршруту часто, то он может заметить характерные особенности пути: резкие повороты, крутые спуски или подъемы, переезд трамвайных линий и т. д. Если ехать далеко, можно периодически спрашивать пассажиров о нужной остановке, можно считать остановки, но при этом быть внимательным и не спутать остановку с вынужденным торможением у светофора или по другой причине. Можно также заметить время по часам до вашей остановки, так как транспорт работает по графику. Если незрячий общителен, он без труда найдет попутчика до своей остановки.

При выходе из транспорта нужно остановиться на последней ступеньке и проверить тростью площадку перед транспортом. После выхода из транспорта вспомнить, что трамвай нужно обходить только спереди, так как, обходя его сзади, можно не заметить встречного трамвая и попасть под него; автобус, троллейбус, автомобиль у его остановки обходить нельзя. Надо идти до пешеходного перехода и, убедившись в безопасности, переходить проезжую часть.

Отдельно надо разобрать правила пользования незрячими такси. Чтобы использовать этот вид транспорта в ориентировке, нужно также знать места остановок такси, уметь быстро находить двери автомобиля, научиться правильно садиться в машину и выходить из

нее. Необходимо рассказать незрячим, что в больших городах имеются стоянки такси двух видов. Есть места постоянных стоянок, куда машины подъезжают периодически, например, у железнодорожных вокзалов или в аэропортах. Но есть места стоянок такси и непостоянные, на которых нужно останавливать автомобиль самому поднятием руки. Другая трудность состоит в сложности ориентировки после выхода из машины. Иногда легковой автомобиль может остановиться в любом месте, которое трудно предугадать незрячему. Поэтому нужно спросить у водителя, в каком месте остановилась машина. Необходимо помнить, что выходить из легкового автомобиля можно только через правую дверь.

3. Деловая игра «Незрячий в автобусе».

В процессе игры преподаватель создает проблемные ситуации, которые могут возникнуть у инвалида по зрению в автобусе, и предлагает их решить реабилитантам группы. • Вы зашли в автобус, который наполнен пассажирами, вам нужно найти поручень, который вы попробовали поискать, но безуспешно. Как можно в этом случае поступить? (Можно обратиться за помощью; можно продолжить поиски; можно остаться стоять, не держась и т. д.)

- В транспорте вам предлагают сесть, а куда, не указывают. (Не обратить внимание на предложение; продолжать стоять; спросить, где находится место; отказаться от места, при этом поблагодарив.)
- Вы оказались в транспорте около компостера или кассы, вас просят закомпостировать билет или передать монету. (Можно встать в более удобное место, подальше от компостера или кассы; извинившись, отказать, назвав при этом причину; попробовать передать билеты или монеты дальше.)
- Вы оказались рядом с сердобольной пассажиркой или пассажиром. Она (он) начинают причитать, приставать с расспросами. Вам неприятно. Как от этого избавиться? (Не надо поддерживать разговор; отойти или пересесть в другое место; если очень навязчиво пристають с расспросами, выйти и дождаться другого транспорта; попытаться убедить, что ты не так несчастлив; удовлетворить любопытство.)
- Вас пытаются усадить, а вам это неудобно: близкая остановка, тяжелые вещи, которые мешают пройти к сиденью. (Отказаться, поблагодарив; объяснить, что ехать недалеко; все-таки сесть.)
- Вы вошли и транспорт, хотите сесть, но не знаете, где находится свободное место. (Остановиться впереди на виду, ожидая, когда обратят внимание окружающие; идти по салону, чтобы быстрее обратили внимание и подсказали свободное место; искать самому; спросить у ближайшего пассажира.)

Эти ситуации обсуждаются всеми незрячими группы. Каждый реабилитант делится своим опытом. Сообща выбирается наиболее приемлемый вариант.

4. Практическое закрепление правил и умений ориентировки инвалидов по зрению в городском транспорте.

Преподаватель выбирает маршрут автобуса или трамвая, близко проходящий от здания, где проживает и учится реабилитант. Закрепляет умение инвалида по зрению обнаруживать остановку и предлагает самостоятельно войти в салон автобуса или другого

транспортного средства и доехать в нем до выбранной ранее остановки.

Примечание: практическое закрепление правил и умений можно проводить как с группой, так и с отдельными ее членами.

Занятия 29-е, 30-е, 31-е (6 часов)

Формирование предметных представлений о железнодорожном транспорте, топографических представлений о его маршрутах, обучение ориентировке на железнодорожном транспорте

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Сообщение новых знаний.

Преподаватель сообщает необходимые сведения о всех видах транспорта (автомобильный, воздушный, водный, железнодорожный и др.). Из всех видов транспорта самым трудным для инвалида по зрению является водный транспорт. Это объясняется сложностью подъезда к судам, сложностью ориентировки на судне и продолжительностью плавания. Поэтому при пользовании водным транспортом желательно иметь зрячего сопровождающего.

В процессе изложения нового материала преподаватель выделяет опасные моменты при использовании железнодорожного транспорта. Их несколько. Во-первых, переходный мост (виадук) с множеством ступеней, ребра которых могут быть обиты металлическим ободком. На ступенях могут встречаться выбоины. Устройство моста надо хорошо представлять, знать входы с платформы на мост или спуски с него. Спускаться с него (и подниматься) следует осторожно, не спеша, держась за перила. Удобнее для незрячего подземные переходы, но они имеются не на всех ж/д вокзалах. Во-вторых, сложна и опасна ориентировка незрячих на высоких платформах. Поэтому приемы ориентирования на платформе должны быть точными: при спуске с моста или выходе из подземного перехода нужно повернуть на 90° влево или вправо, в зависимости от стоянки поезда, медленно приблизиться к краю платформы, работая тростью приемом скольжения, продолжать свое движение вдоль платформы можно, следя тростью за ее краем. Не рекомендуется ходить по середине платформы, так как, не имея осязательных ориентиров, можно уклониться или провалиться на рельсы, высота до них около 1,5 метра. Кроме этого, необходимо обсудить препятствия, которые встречаются на платформе (осветительные столбы, скамейки, урны, вещи пассажиров и т. д.). Все это является серьезной помехой для движения. Нужно также отметить, что резкий шум проходящего поезда может быть серьезным препятствием для движения. Поэтому в данной ситуации незрячему нужно остановиться и подождать, пока пройдет поезд. В-третьих, возникают сложности при посадке в вагон и выходе из него. Перед посадкой в вагон нужно остановиться на краю платформы, обследовать тростью вход в вагон, при этом установить размер пространства между вагоном и платформой (ширина иногда бывает до 0,5 м) и разницу в высоту между платформой и полом вагона (она тоже может быть значительной). При входе слева и справа по бокам дверей имеются поручни, которые необходимо обнаружить. Только после этого можно входить в вагон, свободной рукой придерживаясь за поручни. Точно так же должен вести себя незрячий при выходе из вагона.

2. Практическое закрепление знаний и умений ориентировки инвалида по зрению на железнодорожном транспорте.

Практическое закрепление знаний и умений ориентирования на железнодорожном транспорте проводится, как правило, в два этапа:

- Ознакомление с железнодорожным вокзалом и салонами электрички и поезда дальнего следования.
- Дальняя экскурсия с проездом по железной дороге, во время которой инвалид по зрению не только закрепляет умение ориентироваться в салонах вагона, но и вступает в контакт с окружающими его пассажирами, получает от них дополнительную информацию, знакомится с работой проводников, контролеров и другого обслуживающего персонала железной дороги.

Занятия 32-е, 33-е, 34-е (6 часов)

Ориентировка в пригородной среде (лес, поле, парк, река)

Содержание занятий и методические рекомендации к их проведению

1. Сообщение новых знаний.

Преподаватель сообщает о трудностях и возможностях ориентировки инвалида по зрению в пригородной среде, ориентировки в лесу, поле, парке, на берегу реки. Так, при ознакомлении с особенностями ориентировки незрячих у водоемов и на воде преподаватель рассказывает незрячим, как надо вести себя у водоемов, какие соблюдать при этом правила поведения. Незрячим необходимо сообщить об ориентирах (прибрежная растительность, рельеф, характер берегов, ветер, солнце, плеск волн, голоса людей, звуки водного транспорта, голоса птиц и т. д.), с помощью которых они смогут передвигаться у водоемов.

При ознакомлении с особенностями ориентировки в поле необходимо перечислить ориентиры, которые там могут встретиться (дороги, направление ветра, солнечных лучей, телеграфные столбы, запахи диких трав, небольшие группы деревьев, голоса птиц и т. д.). Многие незрячие, особенно жители села, хорошо ориентируются в поле, так как им часто приходится ходить из одного села в другое. Инвалиду по зрению надо помнить, что сильный ветер будет заглушать звуковые ориентиры. Передвигаясь в поле, незрячий должен запоминать постоянные ориентиры.

При знакомстве незрячих с особенностями ориентировки в лесу необходимо обратить их внимание на то, что ориентировка в большом лесу очень сложна. Но если участки леса примыкают к населенному пункту и имеют достаточно яркие ориентиры (рельеф, звуки населенных мест, дорога, проходящая недалеко от леса, с движением транспорта), то некоторые незрячие могут ориентироваться в таких условиях. Надо обратить внимание, что некоторые ориентиры, которые использовались незрячими в поле, здесь уже не помогут (направление ветра, солнечных лучей, запахи, голоса птиц и т. д.).

2. Практическое закрепление знаний и умений ориентирования в пригородной среде.

Перечень примерных упражнений на закрепление знаний и умений ориентировки в пригородной среде.

В поле:

- Пройти по дороге в поле и через некоторое время обнаружить развилку дороги.

- Сойти с дороги и отойти от нее на 20-30 метров. После этого попытаться вернуться на дорогу.
- Наблюдение за полем, выбор маршрута к ближайшему селу.
- По слуху в поле определить, где находится ближайший населенный пункт, уточнить признаки определения населенного пункта.
- С помощью трости нащупать у дороги каналы, перейти их.
- Пройти по маршруту «Населенный пункт — поле».

В лесу:

- Определить породу дерева путем прощупывания строения коры и листьев (береза, ель, дуб и т. д.).
- Определить по коре взрослых деревьев стороны горизонта: север, юг, восток и т. д.
- Собрать хворост, сухостои, разжечь костер.

На этом же занятии необходимо познакомиться и с особенностями ориентировки в парке, сравнивая их с приемами ориентировки в лесу.

Примечания.

1. Практические занятия с ориентировкой в естественной среде проводятся только в летнее время при достаточно высокой температуре воздуха.

2. Занятия могут быть проведены факультативно.

3. Групповые прогулки на реку, в поле, лес проводятся на заранее подобранном месте.

После усвоения основного раздела программы по ориентировке инвалид по зрению должен:

- знать названия и местоположения основных учреждений бытового и культурного назначения в населенном пункте, где происходит обучение;
- знать правила ориентировки и поведения незрячего человека на улицах города, пригородных зонах, на городском и железнодорожном транспорте;
- знать основные функции белой трости, приемы и способы ее использования, других вспомогательных средств ориентирования;
- соотносить образы пространства, сформированные на основе рельефных планов и карт с реальным пространством, предметами и объектами, его наполняющими;
- переходить улицы, переулки, пользуясь звуковыми светофорами и способами, сформированными в процессе изучения темы;
- определять свое местоположение на местности относительно заданной точки отсчета (здания, вокзала, почты и др.);
- уметь обращаться за помощью к незнакомому человеку, принимать предложенную помощь от окружающих людей;
- преодолеть чувство страха перед незнакомым пространством.

Тема VIII

Перенос сформированных умений и навыков ориентировки в незнакомое пространство

Задача: проверить и закрепить умения реабилитанта переносить сформированные способы ориентировки в незнакомое пространство. (Типы маршрутов различной сложности на незнакомой местности подбираются преподавателем.)

Примерное распределение учебных часов:

1. Маршрут по пересеченной местности с использованием городского или сельского транспорта на основе предварительного изучения планов местности и ориентировки по типу: «карта — путь» — 2 часа.

2. Ориентировка реабилитанта в незнакомом пространстве на основе словесных указаний и сформированных пространственных представлений реабилитанта — 2 часа.

(В процессе прохождения маршрута на основе словесных описаний реабилитанту рекомендуется обращаться за помощью к прохожим.)

3. Самостоятельная ориентировка реабилитанта в пространстве по одному-двум маршрутам, предложенным преподавателем, — 4 часа.

Примерный уровень овладения пространственной ориентировкой инвалидом по зрению, прошедшим курс обучения.

1. Низкий уровень: инвалид по зрению не преодолел полностью страха пространства даже в изученном помещении, не осознает значения самостоятельной ориентировки в жизни слепого человека, под разными предлогами отказывается от самостоятельной ориентировки в незнакомом пространстве. На занятиях постоянно обращается за помощью к преподавателю и товарищам по группе, не стремится самостоятельно преодолеть трудности, возникающие на маршруте. Не умеет обратиться на улице за помощью к прохожему. Тростью пользуется при настоятельной просьбе преподавателя. При наличии остаточного зрения не стремится использовать при ориентировке другие анализаторы.

2. Средний уровень: инвалид по зрению преодолел страх изученного пространства, но не полностью преодолел страх перед незнакомым пространством. Осознает необходимость самостоятельной ориентировки для жизни слепого человека, но не верит в возможность преодоления страха перед незнакомым пространством. Овладел приемами использования трости в замкнутом и свободном пространстве, но затрудняется в самостоятельном анализе полученной информации. Стремится получить дополнительную информацию от прохожих, самостоятельно преодолевает препятствие после получения дополнительного словесного указания со стороны окружающих. При наличии остаточного зрения активно его использует в ориентировке, но и получает информацию от других анализаторов при анализе окружающего пространства.

3. Высокий уровень: инвалид по зрению преодолел страх пространства, осознает значение самостоятельной ориентировки в незнакомой местности и стремится самостоятельно ориентироваться в расположенной вокруг школы местности — посещать почту, аптеку и др. Умеет находить выход из затруднительных ситуаций. Определяет свое местоположение путем анализа сформированных топографических представлений на основе рельефных планов и карт. Ориентируется в пространстве на полисенсорной основе. Трость использует правильно в зависимости от типа маршрута.

Анкета

по изучению уровня готовности незрячего к обучению в кружках по ориентировке и мобильности, определению индивидуальных особенностей сохранных анализаторов и отношения незрячего к проблемам ориентировки и мобильности

Инструктор-реабилитолог должен прочитать незрячему все вопросы данной анкеты и вписать в бланк ответы ученика или подчеркнуть выбранные им ответы. Ответы на вопросы 16, 19 заполняются непосредственно инструктором.

1	Имя, фамилия, отчество	
2	Год рождения	
3	Адрес, телефон	
4	Группа инвалидности	
5	Время потери зрения	
6	Причина потери зрения	
7	С кем в настоящее время проживаете?	
8	Кем работали до потери зрения?	
9	Кем работаете сейчас?	
10	Острота зрения и поле зрения	
11	Испытываете ли вы трудности при передвижении в темное время суток?	(да, нет)
12	Мешает ли вам при передвижении вечером яркий свет, освещение от фар машин?	
13	Мешает ли вам при передвижении яркий солнечный свет?	(да, нет)
14	Видите ли вы при дневном свете край бортового камня, тротуаров?	(да, нет, очень плохо)
15	Состояние осязания	(читаю по Брайлю, не читаю по Брайлю)
16	Состояние вестибулярного аппарата	(нарушений нет, есть отклонения от нормы, имеются нарушения)
17	Состояние обоняния	(хорошее, пониженное, отсутствует)
18	Состояние слуха	(нормальное, пониженный слух, тугоухость, другие дефекты слуха)
19	Состояние осанки незрячего	(удовлетворительное, имеются отклонения, неудовлетворительное)
20	Как вы оцениваете свое общее физическое состояние?	(удовлетворительное, неудовлетворительное)
		(да, нет)
	Какие у вас имеются еще дефекты и заболевания, которые мешают вам в ориентировке?	
22 23	Удовлетворены ли вы уровнем ориентировки в пространстве? Какой способ передвижения для себя считаете наиболее приемлемым?	Как вы считаете, что вам мешает самостоятельно передвигаться по городу, поселку?
24		(да, нет, затрудняюсь ответить)
25 26	Считаете ли вы для себя возможным обладать самостоятельным передвижением? Хотели бы освоить новый способ передвижения?	(самостоятельное без трости, самостоятельное с тростью, с сопровождающим, с собакой-проводником)
		(да, нет, затрудняюсь ответить)
27	Хорошо ли вы представляете возможности передвижения с помощью собаки-проводника?	(да, нет, если да, то какой?)

- нет, не задумывался об этом)

(

д

Чрезмерная опека со стороны близких,

, боязнь упасть куда-либо, боязнь
- 28 Какова основная причина боязни самостоятельного передвижения ?
- движущегося транспорта, плохие подходы к предприятию или территориальному центру, трудно отыскать остановку транспорта, не желаю сам, другие причины)
- 29 Испытываете ли вы неприятные эмоции при встрече со знакомым человеком, если вы идете с тростью?
- 30 Берете ли вы с собой складную трость, если вы в большинстве случаев ориентируетесь с помощью зрения?
- 31 На какой орган чувств вы больше всего надеетесь, ориентируясь в городе, селе?
- 32 Испытываете ли вы сильное утомление после самостоятельного передвижения по знакомому маршруту?
- 33 Стесняетесь ли вы пользоваться тростью?
- 34 Как часто вы совершаете самостоятельный выход из дома?
- 35 Испытываете ли вы неприятные ощущения перед тем, как идете куда-либо самостоятельно?
- 36 Хорошо ли вы знаете, где расположены кухонные принадлежности?
- 37 Распознаете ли вы свою одежду и обувь по фасону, по виду и фактуре материала и другим признакам?
- (да, нет)
- (да, нет, очень редко)
- (зрение, слух, осязание)
- (да, нет)
- (да, нет)
- (ежедневно, два раза в неделю, один-два раза в месяц, не выхожу)
- (да, иду с удовольствием, не задумывался)
- (да, нет, не задумывался об этом)
- (да, только некоторую, в основном с помощью других)

Есть ли у вас в цехе такие места, где вы испытываете трудности при самостоятельном передвижении? Имеются ли у вас	(укажите эти места)
39 трудности на рабочем месте при отыскании комплектующих деталей, инструмента? Свободно ли вы находите	(укажите, какие)
40 свое рабочее место, если нет, то что вам мешает? Хорошо ли вы ориентируетесь в	
41 производственном помещении? Можете ли вы в своем цехе самостоятельно найти	(да, нет)
42 любое рабочее место? Есть ли у вас в цехе такие места, где вы часто сбиваетесь с	(да, нет, почти
43 маршрута, получаете небольшие травмы? Имеются ли такие места в каком-либо	любое)
другом помещении предприятия?	(укажите эти места)
44 45 Как вы ориентируетесь в своем дворе?	(назовите их)
46 Испытываете ли вы трудности при передвижении по улице по месту проживания?	(хорошо, плохо)
	(да, нет)

47 Имеются ли у вас такие места на маршруте от дома до размещения первичной организации, предприятия, где вы часто сбиваетесь с пути?	_____	(укажите эти места)
48 Имеются ли такие места при подходах к проходной предприятия, территориального центра?	_____	(укажите эти места)
49 Хотели бы вы подробно обследовать с инструктором те места, где вы часто сбиваетесь с маршрута?	_____	(да, нет)
50 Есть ли неудобные места для самостоятельного передвижения на территории предприятия?	_____	(укажите эти места)
51 Есть ли такие места при подходах к зданиям на территории предприятия, при подходе к предприятию?	_____	(укажите эти места)
52 Хотели бы вы подробно обследовать территорию предприятия?	_____	(да, нет)
53 Какие ориентирующие устройства на территории предприятия необходимо установить дополнительно и в каких местах?	_____	
54 Хотели бы вы подробнее познакомиться с планировкой центра города, района?	_____	(да, нет)
55 Есть ли у вас желание изучить маршруты к некоторым объектам в центре города, района?	59	Имеете ли вы представление о рельефно-графических пособиях?
56 Хотели бы вы уточнить свои представления о вокзале, автостанции с помощью макета, плана, схемы, словесного описания?	60	Если вы знакомы с рельефно-графическими пособиями, то пользуетесь ли вы ими при необходимости ?
57 Хотели бы вы узнать подробнее о санатории «Подъельники» ОО «БелТИЗ»		
58 Вы впервые поедете в санаторий, дом отдыха, на базу отдыха. Хотели бы вы предварительно познакомиться с их территорией по планам, схемам, маршрутам, словесному описанию?		

61	Если не пользуетесь ими, то назовите основную причину	(укажите, к каким)
62	Часто ли вы прибегаете к помощи прохожих при передвижении по городу, поселку?	(да, нет)
		(да, нет)
		(да, нет)
		(да, нет, очень малое)
		(да, нет, очень редко)
		(да, нет, иногда)
63	Часто ли вы наступаете на ноги впереди идущим, ударяетесь о какие-либо предметы, если вы идете с сопровождающим?	(да, нет, иногда случается)
64	Пользуетесь ли вы тростью, когда идете с сопровождающим?	(да, нет, иногда)
65	Как вы считаете, правильно ли вы пользуетесь тростью при передвижении?	(да, не знаю, не задумывался об этом)
66	В каких видах городского транспорта вы плохо представляете планировку салонов?	
67	Что вы предпочитаете: стоять или сидеть при поездке в городском транспорте?	
68	Какие у вас возникают трудности при пользовании метро?	
69	Какая станция метро, которой вам часто приходится пользоваться, для вас является самой неудобной?	
70	Если водитель не объявляет остановки, то как вы определяете, где вам выйти ⁹	
71	На каком виде городского транспорта вы не любите ездить?	

« = * § §
v x S o i-
64 <u E Д m
с- ю (с Ё o И
Я ° 2
Е o £ o w
^ °
° ^ й я S
5 ° o la
H P \$ g
5
CD tR H in o
o CO o № >y

—

йooo
g a

Э § §
оил

« &

! P i

g

5
1

да

CN

CD
S

ю ^ 9-0 *

o
=S
o
ю
o

X
CD

чистке зубов, с какими сложностями овладения этим навыком сталкивается инвалид по зрению.

Элементарный и необходимый ритуал ежедневной чистки зубов вызывает у слепого человека массу трудностей. Предположим, что нам нужно помочь овладеть этим навыком человеку, который потерял зрение взрослым. Отпадают многие составные части операции по обучению этому навыку. Так, не надо объяснять, для чего чистят зубы, знакомы ослепшему и движения, которыми чистят зубы, но все равно остается масса трудностей: где лежит паста, зубная щетка, в какой руке держать щетку и пасту, достаточно ли пасты на щетинке щетки, а может быть, паста упала на пол или в раковину, и куда задевалась пробочка от тюбика с пастой?.. Тут еще что-то попало в слив, вода перехлестывает через край раковины, незрячий стремительно закрывает кран и смахивает шампунь в стеклянной бутылке...

В результате испорченные вещи, жалобы родственников и соседей, угнетенное состояние — и все это от неумения выполнить

ОВЛАДЕНИЕ ИНВАЛИДАМИ ПО ЗРЕНИЮ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И ВЕДЕНИЯ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Бытовая самостоятельность инвалидов по зрению, слепых с детства или поздноослепших издавна рассматривается отечественными и зарубежными тифлологами как важное условие адаптации и интеграции незрячих в обществе.

Элементарная реабилитация взрослых инвалидов по зрению включает различные структурные компоненты. Среди них значительное место занимает обучение умениям и навыкам самообслуживания на суженной сенсорной основе, без контроля со стороны зрения (уход за одеждой и обувью, личная гигиена, приготовление пищи и т. д.).

Усвоение бытовых действий в значительной мере обеспечивает бытовую самостоятельность незрячего человека, избавляет от мелочной, порой унижительной зависимости от окружающих, позволяет поверить в возможность жить в условиях слепоты, быть полезным и нужным своей семье, детям, внукам. Если учесть, что среди поздноослепших значителен процент одиноких женщин и мужчин, то оказывается, что бытовая самостоятельность — жизненно важная функция человеческого существования.

Незрячий, овладевший самостоятельными действиями, оказывается способным хорошо адаптироваться в среде зрячих людей (студент, аспирант в общежитии, инвалид по зрению в командировке, в новых условиях быта и т. д.).

Овладение приемами бытовой самостоятельности у инвалидов по зрению носит операционный характер. Поэтому, определяя конечную цель овладения тем или иным бытовым действием, следует разложить процесс обучения на последовательные операции. Покажем лишь на примере обучения незрячего человека

самое простое и необходимое действие. По мере овладения последовательными операциями бытовые действия автоматизируются и переходят в план умственных действий. Инвалид по зрению может уже не акцентировать внимание на каждом отдельном этапе, хотя и совершает эту операцию. Конкретный прием становится целостным образованием и воспринимается окружающими и самим инвалидом по зрению как одномоментное действие.

Инвалиды по зрению различаются по возрасту и полу, по стажу слепоты и образованию, одни из них одиноки, а другие живут в семье, кто-то в условиях сельской местности, а иные в комфортабельной городской квартире. Все это необходимо учитывать при обучении: один должен научиться пользоваться газовой плитой, а другой — без контроля зрения колоть дрова, топить печь, доставать воду из колодца. В связи с этим и программа обучения инвалидов по зрению бытовым действиям должна учитывать реальные условия его жизни и строиться дифференцированно.

Преподаватель, обучающий инвалида по зрению этим навыкам, показывает значение тифлотехнических средств, облегчающих выполнение тех или иных действий в условиях слепоты. Дозаторы для лекарств и пищевых продуктов, специальные часы и измерительные инструменты, предметы бытовой техники, различная аппаратура — все это должно быть хорошо знакомо незрячему и стать его верными помощниками. А если по ряду причин не всегда можно достать тифлотехнические средства, надо научить слепого и его близких изготавливать самодельные ориентиры (метки на сантиметре и линейке, наклейки шрифтом Брайля на банках с продуктами, четкое и незабываемое размещение вещей в шкафах и ящиках).

Члены семьи, в которой живет инвалид по зрению, должны быть внимательны не только к слепому, но и к его действиям и передвижениям.

Все домочадцы должны быть требовательны к себе, своему поведению. Это касается их настроения, микроклимата семьи, терпимости по отношению к друг другу, а также соблюдения элементарного порядка в доме.

Если незрячий натолкнется на небрежно брошенные вещи, передвинутые стулья, оставленные не на месте посуду, электроприборы, возможны очень серьезные травмы. Последствия этих травм могут отрицательно сказаться на здоровье инвалида по зрению и на его отношении к проявлению самостоятельности в быту.

формирование у слепых самостоятельных действий по личной гигиене и гигиене жилища

Личная гигиена незрячего и гигиена жилища является залогом здоровья человека, проявлением его бытовой культуры, эстетического вкуса. Самостоятельные действия незрячего по уходу за чистотой своего тела вполне доступны. Для этого слепому необходимо усвоить некоторые правила пользования ванной комнатой и, что особенно важно, уметь рационально распределить в ней необходимые вещи и туалетные принадлежности.

Ванную комнату оборудуют с учетом того, чтобы Вы безошибочно могли ориентироваться в ней:

- над раковиной в зависимости от роста человека вешается полочка для хранения туалетных принадлежностей. Не вешайте ее очень низко, чтобы при наклонах над раковиной не удариться головой. На полочке расположите зубную пасту, зубную щетку, расческу, средства для ухода за волосами, кожей лица, рук. На тюбиках и флаконах закрепите тактильные метки;
- туалетное мыло положите в мыльницу, расположите ее в зависимости от ваших возможностей;
- для хранения мочалок закрепите на стене крючки непосредственно над ванной;
- вдоль переднего края над ванной закрепите металлический держатель или леску и повесьте занавес;
- на противоположной стороне от ванны расположите крючки для полотенец. На полотенцах пришейте петельки из тесьмы, чтобы удобно было пользоваться ими.

Уход за кожей лица, шеи, рук сводится к тому, чтобы очистить от загрязнений и защитить от неблагоприятных факторов воздействия внешней среды. Как правило, уход за кожей во многом зависит от ее индивидуальных свойств, от степени ее жирности или сухости. В настоящее время современная косметология предлагает широкий спектр различных косметических средств (крема, гели для умывания, тонирующие средства и т. д.) для нормальной, сухой, жирной или комбинированной кожи.

Физическая культура укрепляет и оздоравливает организм, и особенно большую роль играет в жизни слепого человека. Поэтому желательно ежедневно проделывать комплекс упражнений, предварительно посоветовавшись с врачом, с учетом возрастных особенностей и диагноза заболевания. Начинать занятия лучше под контролем зрячего, чтобы проверить правильность выполнения движений. Зрячий может показать ту или иную позу, показать на себе (при тактильном осмотре движения) или на слепом то или иное сложное движение.

В домашних условиях рекомендуется гимнастику проводить возле кровати или в достаточно свободном месте комнаты. При этом следует учитывать некоторые специфические для слепых моменты, к числу которых относятся следующие: часто слепой непроизвольно изменяет положение тела, незаметно для себя поворачивается. Например, вначале упражнения он стоял спиной к кровати, а в процессе маховых движений ногами незаметно повернулся боком к ней. При последующих взмахах он может больно удариться о кровать. Для предупреждения этого незрячему нужно проконтролировать направление, ориентируясь на какой-нибудь неподвижный источник звука (часы, приемник и т. д.), либо прикасаясь рукой к спинке кровати, либо придерживаясь края коврика, что ощущается ногами. Ближайшие предметы (стулья, стол) необходимо отодвинуть на значительное расстояние от места, где находится незрячий в момент проведения зарядки. Первые упражнения следует выполнять в более замедленном темпе, чтобы убедиться в безопасности. После этих пробных движений можно продолжать упражнения в нормальном темпе до ощущения легкой усталости. После зарядки рекомендуется принять душ и насухо обтереться полотенцем.

Личная гигиена человека включает уход за полостью рта и прежде всего чистку зубов. Здоровье зубов — это результат качественного питания, полноценного состава воды и, конечно, тщательного ухода за ними. Уход за полостью рта должен вестись регулярно после каждого приема пищи, так как в межзубных промежутках скапливаются пищевые остатки, которые служат прекрасной средой для питания и размножения микробов. Поэтому необходимо чистить зубы не менее двух раз в день — утром и вечером, а после еды полоскать рот водой. У каждого человека должна быть отдельная зубная щетка, стаканчик для полоскания рта. Новую щетку рекомендуется намылить мылом и оставить на ночь для обезвреживания микробов, а утром тщательно промыть ее проточной водой. На тюбике с зубной пастой необходимо сделать метку, чтобы не спутать с другими тюбиками, например, кремом для бритья.

Основные правила чистки зубов: зубную щетку возьмите в правую руку, касаясь большим и указательным пальцами щетины, направленной вверх. Держа левой рукой тюбик, выдавите пасту по всей длине щетины. Водите щетиной по зубам горизонтально (от одного угла рта к другому) и вертикально, причем верхние зубы чистим сверху вниз, а нижние — снизу вверх. Затем чистят зубы с внутренней стороны. Только таким путем можно удалить с зубов остатки пищи, весь налет.

Для незрячего мужчины очень важно выглядеть чисто выбритым (если он не носит бороды), так как привлекательная внешность — привилегия не только женского пола. Некоторые мужчины бреются наспех и с превеликой небрежностью. Тем самым они нарушают важную заповедь: если мужчина хочет сохранить чувство собственного достоинства и уважение окружающих, он должен быть тщательно выбрит. Поэтому не стоит экономить на электробритвах, бритвенных станках, гелях и пенах для бритья. Недопустимо пользоваться чужим бритвенным прибором.

С какого возраста следует начинать бриться? Обычно у юноши в 15-17 лет на щеках, верхней губе и подбородке появляются лишь редкие и мягкие, так называемые пушковые волосы. Если регулярно сбривать их, это будет способствовать ускорению роста и увеличению жесткости волос. Начинать бриться можно примерно с 18-19 лет.

Начинать бриться лучше от висков к подбородку. Возьмите одной рукой бритву и осторожно ведите ею по коже, а другой контролируйте качество бритья. Затем выбриваем усы, подбородок. Если кожа дряблая, слегка натягивайте ее. Натягивать нужно в направлении роста волос, а брить против направления роста волос. Если для бритья используется безопасная бритва, то предварительно нанесите на кожу лица пену, крем или гель для бритья, чтобы размягчить щетину. Побрившись, на сухую кожу нанесите гель либо протрите лосьоном, если кожа у вас нормальная или жирная. Если на щеках, подбородке или шее есть родинка, бородавка или сосудистое пятно, старайтесь не поранить их неосторожным движением бритвы. Это опасно.

Приобретя бритву, родственники и близкие незрячего должны познакомить слепого с инструкцией бритвы и с принципом ее действия. Следует научить слепого готовить бритву к употреблению: вынимать из футляра или чехла, освобождать от предохранительного колпачка и производить обратные действия, то есть собирать и аккуратно укладывать.

Личная гигиена незрячего предполагает тщательный уход за руками. Руки слепому во многом заменяют глаза, поэтому большое внимание необходимо уделять уходу за кожей рук. Под воздействием внешних метеорологических факторов кожа рук начинает изменяться уже в молодом возрасте (25-30 лет). Постепенно она становится сухой, прозрачной, шероховатой, на ней появляются пигментные пятна. Ногти нередко расслаиваются, а в области ногтевого ложа появляются заусеницы. А представителям некоторых профессий, работающим много времени с водой, слесарям и другим грозят развитием такие заболевания, как дерматит, экзема. Работая с металлическими изделиями, незрячие часто теряют чувствительность пальцев, что значительно усложняет овладение рельефно-точечным шрифтом Брайля.

Некоторую работу лучше выполнять в резиновых или матерчатых перчатках. Если работа требует точных движений и в перчатках ее выполнить невозможно, купите силиконовый крем. Силиконовый крем образует на коже пленку и применяется для защиты рук от воды, водных растворов солей, разбавленных кислот и щелочей, предохраняет кожу от набухания, восстанавливает ее роговой слой. Перед тем как приступить к работе, вымойте руки с мылом, насухо вытрите и нанесите 3-5 граммов крема на кисти. После работы крем легко смывается теплой водой с мылом. Чистые руки смажьте любым питательным кремом.

Не менее важен и уход за ногтями. Под ногтями находится значительное скопление микроорганизмов, поэтому их следует тщательно мыть с мылом и щеткой. Растут ногти медленно (в среднем за неделю на руках они отрастают на 1 мм, а на ногах — на 0,25 мм), но подстригать и подпиливать их следует не реже раза в десять дней, желательно коротко. Маникюр рекомендуется делать у мастера.

гигиена жилища

Бытовая самостоятельность инвалида по зрению в значительной мере определяется тем, как он ориентируется в своей квартире, поддерживает в ней чистоту и создает уют для себя и окружающих. Мы любим наш дом и хотим, чтобы он был уютным, красивым, гостеприимным. В нем мы отдыхаем, работаем, проводим время со своей семьей. В своей квартире человек создает микроклимат, удобный для него. Основными условиями здорового жилища являются: свежий воздух, солнце, наличие равномерной температуры, отсутствие сырости и чистота.

У двери в квартиру постелите коврик для вытирания ног. Желательно, чтобы он хорошо ощущался подошвами ног незрячего и мог легко чиститься.

В передней постелите еще один коврик, вытрите ноги еще раз и непременно переобуйтесь. В домашних тапочках хорошо отдыхают ноги, и грязь не разносится по комнатам. Для каждой вещи в передней отведите определенное место. Можно разместить подвесную вешалку с верхней полкой для головных уборов, отделение для обуви, табурет или стул.

Мебель в комнате должна быть предельно удобной и только та, которая необходима для данной семьи, для данного человека с учетом современных линий и пропорций. Если помещение невысокое, то и мебель должна быть малогабаритной, и наоборот. Желательно приобрести мебель с гладкой поверхностью, чтобы исключить возможность скопления пыли. Расстановка мебели должна быть продуманной и наиболее целесообразной, с таким расчетом, чтобы к каждой вещи можно было свободно подойти. Перестановку мебели, не вызванную какой-либо необходимостью, делать нежелательно. Об этом должны особенно помнить зрячие члены семьи. Если необходимость заставляет переставить с одного места на другое какую-то мебель в квартире, незрячий должен не только знать об этом, но и хорошо запомнить новый вариант расстановки мебели. Радиоаппаратуру и телевизор разместите на специальной тумбочке, не рекомендуется вставлять их в стенку около батарей центрального отопления. Не забывайте об

эстетическом облике помещения. Чехлы на мебели, занавеси и портьеры должны гармонировать со всем обликом комнаты.

Для каждой приобретенной вещи определите свое место. Ничего лишнего не должно быть на виду. Все старое, ненужное уберите. В шкафах, буфетах, на полках все разложите в определенном порядке, чтобы без труда находить необходимую вещь. В шкафах следует держать только те вещи, которые в данное время используются. Не нужные по сезону вещи можно сложить в чемоданы и сделать их опись, которую удобно приколоть к чемодану для того, чтобы в случае необходимости быстро найти то, что нужно.

Для поддержания чистоты в квартире регулярно проводите уборку пола и влажную протирку мебели. Для ослепшего человека уборка помещения вызывает затруднения, особенно в оценке качества уборки. Первое время незрячему не хватает смелости и решимости приняться за самостоятельную уборку. Вытирание пыли требует от слепого знания, где какие предметы стоят, и осторожности в движениях. Но если каждая вещь всегда стоит на определенном месте, то никакой опасности для незрячего она не представляет, так как он знает о них и соотносит с ними свои движения.

Удалять пыль с полированной и лакированной мебели следует мягким куском фланели, сукна или бархата. Ни в коем случае нельзя использовать влажную тряпку, так как от действия влаги мебель теряет блеск. Чтобы освежить поверхность, раз в месяц протирайте поверхность мебели полиролью. Неполированную мебель, подоконники протрите влажной тряпкой.

Чистка мягкой мебели и ковров вручную не требует каких-либо специальных указаний. Главное — освободиться от боязни пространства и самостоятельных действий, свойственных многим недавно ослепшим. Большую помощь слепым оказывает пылесос. Лицам, впервые встречающимся с пылесосом, зрячие члены семьи и знакомые должны объяснить принцип его действия, показать все насадки, приемы и правила работы. Нужно, чтобы обучаемый неоднократно под наблюдением зрячего собрал и разобрал после работы пылесос, вытряхнул из него пыль. Особые трудности слепой испытывает при чистке ковра. Нужно встать перед ковром на небольшой шаг от левого его края. Включив пылесос, начинайте чистить ковер сверху, делая щетиной движения справа налево и обратно, постепенно опуская щетину все ниже до нижнего края ковра. Покончив с одной вертикальной полосой, сделайте шаг вперед и произведите чистку новой полосы, захватывая границу первой, и т. д.

Основное затруднение для слепого при подметании и мытье пола заключается в том, чтобы пройти веником или щеткой последовательно всю поверхность пола, не оставив на нем пыльных полос. Это достигается последовательностью движений. Веник нужно обернуть влажной тряпкой и заколоть ее английской булавкой. Прежде всего вымести пыль из углов комнаты, из-под кровати, из-под стола, шкафов на середину комнаты. Затем мести к двери. Следует у двери собрать сор на совок и вытряхнуть его в мусорное ведро. Если комната маленькая, то подмести свободную от мебели часть не составит труда. Относительно большая комната со свободным пространством пола заставит прибегнуть к специфическому приему: в этом случае уборка производится

участками, приблизительные границы которых определяются по половым доскам или паркету или какой-нибудь перемещающейся вещью, например стулом. Пройдя последовательными движениями метлы или щетки определенный участок, оставляют здесь щетку, а стул переставляют на новое место и подметают или моют полы. Класть на пол ковры следует после того, как пол хорошо высохнет. Незрячий может проверить качество выполненной работы, пройдя по полу босиком.

Правила гигиены жилища предполагают, что незрячий самостоятельно убирает свою постель. Встав утром с постели, откройте фрамугу, форточку или окно и оставьте постель на несколько минут открытой для проветривания. В это время можно заняться утренней зарядкой или туалетом: принять душ, почистить зубы, побриться. После чего приступайте к уборке постели: снимите одеяло, подушки, простыню и переложите их в нужной последовательности на стул или кресло. Расправьте ладонями рук матрац по уровню бортов кровати. Для того чтобы правильно положить простыню, нужно посередине матраца с обеих сторон прикрепить ориентиры (можно кусочки ткани). Покрывая матрац простыней, предварительно сложите ее вдвое по длине, положите сгибом посередине матраца (от одного ориентира к другому), закрыв простыней только его половину. Затем, проверив правильность положения простыни, расправьте верхнюю ее половину и закройте ею вторую часть матраца, натянув края простыни, подверните их под матрац. То же самое сделайте с двух поперечных сторон матраца. Одеяло сложите так, чтобы его края были вровень с краями кровати. Для этого оно либо складывается поперек пополам, либо подворачивается по длине кровати вовнутрь. Поверхность расправьте руками, чтобы не было складок. Покрывалом постель заправляется таким же образом, как и простыней, с той лишь разницей, что края покрывала не подвертываются под матрац, а свободно свисают с двух сторон кровати до желаемой длины (если кровать стоит у стенки, то покрывало свисает с кровати с одной стороны). Затем ладонями рук тщательно разгладьте складки и проверьте гладкость поверхности. Подушки можно положить плоско одна на другую и накрыть накидкой, но лучше, если для них найдется место в шкафу. Если вместо кровати имеется диван-кровать, то постельные принадлежности в определенном порядке сложите на дно дивана или в отведенное для них место в шкафу.

Наиболее трудным при уборке постели является устранение всяких морщин и складок, выравнивание прямой линии в расстилке покрывала. Все это достигается путем повторного ощупывания и выравнивания по неподвижным частям кровати. На первых этапах овладения самостоятельными действиями по уборке постели рекомендуется застилать постель с одетыми наволочками и пододеяльником. Но в дальнейшем необходимо самим научиться надевать наволочки на подушки, выравнивать одеяло в пододеяльнике и производить полную уборку постели.

Мытье окон. Известно, что стекла, не мытые полтора месяца, настолько пылятся, что не пропускают 10 % света, а через четыре — 40 %. Поэтому рекомендуется мыть или хотя бы протирать окна не реже чем раз в месяц.

Существует тысяча и один способ мойки окон — чуть ли не у каждой хозяйки свой собственный. Одни используют для этого просто чистую воду, другие добавляют в нее уксус, соду, нашатырный спирт. В настоящее время в продаже имеются предназначенные специально для мытья стекол и зеркал средства. Они заметно облегчают эту трудоемкую работу. У незрячего затруднения вызывает не мытье окон, а контроль за их чистотой. Осязанием он может проконтролировать наличие пыли на стекле. Но чистоту самостоятельно вымытого стекла лучше проверить с помощью зрячего члена семьи или соседа. Важно, чтобы после мытья на стекле не оставалось разводов и подтеков. Заранее приготовьте чистые мягкие тряпки, газеты, моющие средства. Вначале промойте раму с добавлением нашатырного спирта (1 стакан на ведро или чайная ложка на 1 литр воды). Затем помойте стекло. Если вы применяете специальные средства, разбрызгайте раствор по стеклу и сразу же разотрите его тряпкой по всему стеклу. Затем протрите газетой, она не оставляет ворсинок и придает блеск.

формирование у инвалидов по зрению самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью

Внешний вид человека (как зрячего, так и слепого) — его одежда и аксессуары к ней — в определенной мере выражает культуру инвалида по зрению, присущие ему черты характера. Человек — особенно молодой — самоутверждает одеждой свое «я» среди сверстников и старшего поколения. Не только чистота костюма или платья, но и обычная опрятность может стать проблемой для слепых. Вероятность запачкать одежду, пролить на нее что-либо и при этом не заметить — большая, чем у зрячих людей.

Непрятный внешний вид слепого и прежде всего одежда могут сформировать спонтанное отрицательное впечатление зрячего человека, впервые вступившего в общение с инвалидом по зрению. Необходимый и высококвалифицированный специалист — инвалид по зрению может быть не принят на работу. Наниматель усомнится в деловой аккуратности слепого, если тот придет старомодно и небрежно одетым, в грязной обуви и рубашке.

Особое значение имеет одежда для незрячей женщины. Элегантная, современная одежда на слепой женщине сохраняет и подчеркивает ее природную женственность, вызывает уважение близких и незнакомых людей. Каждый, кто увидит подтянутую, современно одетую слепую женщину, подумает: «Она не согнулась под бременем своего несчастья. Ее за это стоит уважать». Незрячая женщина может вызывать у мужчин восхищение — «она и без зрения красива и уверена в себе», быстро и свободно общается с окружающими, так как убеждена, что она привлекательна и каждому интересно вступить с нею в контакт. И наоборот, сколько неприятных минут может пережить слепой человек, если услышит: «Как он неприятно выглядит, одет как пугало, но что с него взять, он ведь слепой» и т. д.

Конечно, привлекательность одежды не определяется яркостью и сверхмодным покроем без учета возраста человека, фигуры, собственного стиля. Но направления моды следует учитывать, даже если до потери зрения женщина или мужчина предпочитали какой-

то цвет ткани и фасон одежды всем другим. Чтобы не выглядеть пугалом для окружающих, следует учитывать изменения моды, своей фигуры, свой рост. В этом должны ненавязчиво помогать незрячему близкие и реабилитолог. Но только помогать, а не навязывать! Главным в этом остается сам инвалид по зрению! Многолетний опыт формирования у инвалидов по зрению самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью дает основания дать методические советы самому слепому и его близким, как это сделать в условиях утраты зрения.

Хранение одежды и ее чистка.

Для того чтобы ваша одежда меньше мялась, приобретите вешалки «плечики» с планкой или зажимом для брюк и юбок. Хранить одежду лучше в специальных мешках (бумажных, синтетических, из ткани). Платья, брюки, пиджаки не держите долго на спинках стульев — они могут потерять форму. Повесьте их лучше на плечики, застегнув вещи на все пуговицы, куртки — на «молнии». Не забудьте разгрузить карманы, иначе они отвиснут и костюм будет выглядеть мешковатым.

Если вы не умеете без контроля зрения чистить костюм, пальто, платье как на себе, так и на «плечиках», то этому легко научиться: равномерными движениями перемещайте щетку сверху вниз по всему изделию. Хранение одежды и белья в гардеробе также не представляет собой ничего трудного. Соблюдайте только определенную последовательность: каждая полка шкафа предназначена для одного определенного вида вещей. Все укладывайте по принципу: что чаще употребляется, положите ближе, что реже — то дальше. Можно воспользоваться самоклеющейся пленкой, на которой брайлевскими точками отметить, что лежит на той или другой полке.

Глажение.

Глажение — сложный для слепых процесс. Здесь контроль осязания заменяет контроль зрения. Перед тем как начать гладить, ознакомьтесь с гладильными приборами и приспособлениями. К ним относятся утюг, гладильная доска, подставка для утюга. Подставки для утюга, имеющие бортик или ограничения, самые удобные для слепых. Ознакомьтесь с переключателем температуры (••• — три точки — хлопок, ситец, •• — две точки — шелк, • — одна точка — синтетика). Сделайте заметки для себя! Чтобы утюги с увлажнителем служили дольше, лучше заливать их дистиллированной водой.

Родственники должны знать, что слепой контролирует свои действия тактильно или слухом. Сначала следует объяснить порядок и последовательность разглаживания деталей, а потом продемонстрировать сам процесс. При этом зрячий держится за ручку утюга, а слепой кладет руку на руку зрячего: делается это для того, чтобы слепой лучше запомнил и понял направление движения утюга, силу давления руки на утюг. Второй рукой надо направлять свободную руку обучаемого, которая контролирует и разглаживает то место, куда направляется утюг. Если нет опыта использования утюга, то обучение надо начинать теплым или даже холодным утюгом.

Белье следует гладить чуть влажным. Если оно пересохло, обрызгивайте его при помощи опрыскивателя. Белое белье гладят с

лицевой стороны, цветное белье и ткани, имеющие блеск (сатин, шелк), — с изнанки. При глажении тонких тканей, трикотажа, цветных вещей, крахмального белья требуется менее горячий утюг, чем при глажении обычного белья. Приобретая новую вещь, слепому лучше спросить у зрячих, как ухаживать за данной вещью, ведь почти на всех изделиях имеется ярлык с предупредительными знаками: в какой воде стирать, при какой температуре, каким образом подвергать чистке и т. д.

Глажение сорочки, халата. Сорочку (халат) гладят с лицевой стороны, но на разном температурном режиме. В процессе обучения глажению верхней одежды помогает хорошая ориентировка в малом пространстве. Сорочку (халат) мысленно разделите на отдельные участки, а именно: воротник, полочки, рукава, спинка. Можно начать с воротника. Воротник разложите как отдельную деталь. Возьмите утюг в правую руку, а левую положите на воротник. Утюг двигайте сначала от одного угла к центру воротника, затем от другого угла к центру. Это делается для того, чтобы не было заломов на углах воротника. Воротник гладится сначала с изнанки, а потом с лицевой стороны. Точно так же проглаживаются манжеты. Теперь очередь рукавов. Ориентиром для раскладывания рукава служит подмышечный шов. Направление утюга — от проймы вниз к манжете. Рукав прогладьте с двух сторон. Планку с пуговицами и с петлями прогладьте с изнаночной стороны. Направляйте утюг снизу вверх. Если на спинке одежды есть двойная кокетка, оттяните ее и хорошо прогладьте вокруг воротника, а потом преступайте к передним полочкам, для чего застегните сорочку (халат) на пуговицы, разложите по боковым швам. Полочки гладьте от воротника — направление утюга от боковых швов до планок. И наконец, поверните изделие на спинку, расправьте ее (ориентиры — боковые швы) и гладьте по долевой нити от бокового шва до бокового шва. Закончите проглаживанием боковых швов. Слепому вполне доступно проверить результат глажения любой вещи: каждую деталь следует (на ощупь) осмотреть двумя руками. Если будут обнаружены замины, то следует вторично прогладить каждую деталь.

Важным видом ухода за одеждой для незрячего мужчины является отпаривание брюк. Чтобы предохранить поверхность проглаживаемых брюк от опаливания утюгом, применяют тонкую полотняную ткань — слегка смоченную. Для отпаривания брюк используется раствор теплой воды с добавлением щепотки порошка или уксуса. При отпаривании через влажное полотно удаляется общее загрязнение, шерсть распаривается, возвращается форма, нарушенная при носке.

Брюки начинайте гладить с изнаночной стороны. Прогладьте подкладку, карманы. Выверните брюки на лицевую сторону, сложите таким образом, чтобы наружный (боковой) и внутренний швы совпали. Заколите булавочками швы сверху и внизу, разложите по всей поверхности смоченную ткань. Начинайте гладить со «стрелок», переставляя утюг до полного высыхания ткани, затем поводите утюгом снизу вверх. При обучении правая рука глядящего брюки совершает манипуляции с утюгом, а левая контролирует направление и «стрелки». Проверяйте качество своей работы, для чего снимите ткань, проведите ладонью по поверхности ткани, если

есть замины, то наложите ткань только на это место и подержите утюг до полного высыхания ткани.

Переверните брюки на другую сторону и наведите «стрелки» с другой стороны. Пояс и карманы удобнее разглаживать при помощи рукавника или полотенца, сложенного валиком.

При обучении хорошим наглядным пособием служат хорошо отглаженные брюки. Тогда слепой научится складывать брюки так, чтобы наружный и внутренний швы совпадали, после чего обучаемый будет хорошо представлять, где должны проходить «стрелки» у брюк.

Общие советы по глажению верхней одежды и белья.

Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия. Многие из них гладить нельзя (значок утюга перечеркнут).

Чтобы быстро прогладить хлопчатобумажное платье, его надо на несколько минут завернуть в мохнатое полотенце, намоченное перед этим в горячей воде и хорошо выжатое, или же просто побрызгать перед глажением горячей водой.

Тонкое кружево и места с вышивкой гладят всегда с изнанки.

Шелковые изделия гладят сухими или немного недосушенными с изнанки или через сухую хлопчатобумажную ткань.

Изделия из искусственного шелка нельзя опрыскивать водой, так как на них остаются пятна.

Вещи из шелкового трикотажа лучше вообще не гладить.

Подпалины на белье можно устранить несколькими способами:

а) пятно смочите холодной водой, посыпьте солью, через некоторое время соль стряхните, а изделие смочите холодной водой;

б) сильно подпаленные места слегка смочите перекисью водорода и выставьте вещь на яркий свет, через некоторое время (несколько минут) прополощите ее в холодной воде;

в) при подпалине на шелковой ткани приготовьте кашицу из пищевой соды и воды и протрите ею пятно. Когда оно высохнет, соду очистите щеткой, а вещь прополощите в холодной воде;

г) небольшие подпалины, образовавшиеся при отпаривании брюк, удалите сырой луковицей (место сильно натирается луковицей, оставляется на некоторое время, затем смывается водой);

д) подпалины с льняных вещей исчезнут, если их на ночь замочить в воде пополам с кислым молоком.

Стирка белья.

Ослепшие, овладевшие навыками стирки еще зрячими, не нуждаются в специальном обучении, но следует знать правила ручной и машинной стирки.

Прежде чем стирать, подготовьте рабочее место. Здесь соблюдайте определенный порядок. Не оставляйте на скамье или доске мыло, оно может легко соскользнуть на пол и потребует дополнительного времени для поиска. Лучше положите мыло в мыльницу.

Выстиранные вещи тоже кладите в определенное место так, чтобы они не могли развалиться и упасть на пол. Укладывайте белье в какую-то емкость.

Весь процесс обучения строится так: сначала слепой овладевает навыками стирки вручную, затем — пользуясь стиральной доской и, наконец, стиральной машиной.

Итак, вы собрались постирать. Подготовьте белье к стирке. Для этого белье отсортируйте по виду ткани (хлопчатобумажное, льняное, шелковое, трикотажное), по цвету, по степени и характеру загрязнения. Белье сортируется для того, чтобы правильно выбрать синтетическое моющее средство — СМС — и соблюсти режим стирки. Хлопчатобумажное белье сортируется на белое и цветное. Запомните, что необходимо отдельно стирать изделия из различных видов ткани, разной окраски. Вещи из шерсти, из трикотажных синтетических тканей нуждаются также в отдельной стирке. Застиранное и сильно загрязненное белье отложим, его требуется замочить, это облегчит стирку. Произведем замочку в два приема. Можно использовать эмалированные и оцинкованные тазы и баки. Первую замочку (2-4 часа) делают в простой воде, смягченной небольшим количеством порошка. Воды надо брать столько, чтобы белье было полностью покрыто ею. Для второй замочки готовим порошок при температуре воды 25-30°. Прежде чем засыпать (положить, влить) в воду моющее средство, обязательно внимательно ознакомьтесь с тем, для каких тканей оно предназначено и как им пользоваться. Для этого надо привлечь зрячего человека.

Обучение стирке целесообразно проводить по отдельным частям одежды: воротник, стирка рукавов, бортов, полочек, спинки. Вначале стирка той или иной части осуществляется со зрячим человеком. Зрячий берет в руки изделие, руки слепого кладут на руки зрячего. Он производит соответствующие движения, слепой наблюдает за направлением рук, силой трения. При этом он участвует при стирке отдельных частей изделия. Затем стирка производится под контролем зрячего до тех пор, пока у слепого не выработается прочный навык стирки изделий из различных тканей.

Полоскать белье следует трижды: вначале в теплой воде, затем в холодной.

Чтобы слепого научить выжимать белье, необходимо положить ему в руки мокрую выстиранную вещь и сопряженно показать движение, которое он должен совершить. Совместно со слепым белье выжимают до тех пор, пока не прекратится выделение воды. Это можно услышать и опознать осязанием.

Машинная стирка.

Зрячий член семьи или знакомый должен познакомить слепого с принципом действия стиральной машины, показать отдельно в действии приставные детали и приемы работы с машиной. Если слепой под наблюдением зрячего неоднократно производил стирку самостоятельно от начала до конца, то он успешно освоит все операции машинной стирки. Необходимо запомнить, что для стирки белья в машине используется специальный порошок с пониженным пенообразованием.

Выстиранное белье следует правильно развесить для сушки. Прежде чем развесить белье для просушки, необходимо убедиться в чистоте веревки (протрите ее влажной тряпкой). Нижнее белье развешивается на лицевую сторону, верхнее — на изнанку. Развешивание белья и одежды для просушки трудностей для слепого не представляет, достаточно зрячему один раз показать, как правильно развешиваются изделия, как прикалываются прищепки. Одежду лучше всего сушить на плечиках.

Также необходимо отметить, что трикотажные вещи, верхнюю одежду лучше сдавать в химчистку, где стирку изделий произведут более качественно.

Ремонт одежды.

Слепой человек вполне может самостоятельно выполнять мелкую починку одежды. В понятие мелкого ремонта входит: пришивание пуговиц, штопка, наклеивание заплат. Прежде всего вы должны ознакомиться с правилами техники безопасности при шитье. Приучитесь к бережному обращению с материалами, инструментами, приспособлениями. Это воспитывает аккуратность, способствует формированию навыков культуры труда.

Не следует откусывать нитку зубами, держать в зубах иглу, не вкалывайте ее в одежду, а также не оставляйте ее на столе, так как вы можете потерять иглу, что осложняет безопасность человека без зрения. Иглы держите в специальных приспособлениях для хранения игл или сшитых подушечках. Необходимо, чтобы игла всегда была с ниткой, в случае потери ее легко найти. Нужно проявлять осторожность при передаче ножниц, иголок другому лицу. Ножницы передавайте тем концом, где находятся кольца, иглу тупым концом (ушком или головкой).

В нашей жизни используются швейные иглы от № 1 до № 12. Самая маленькая игла № 1 имеет длину 35 мм, диаметр — 0,6 мм, длина иглы № 12 — 70 мм, диаметр — 1 мм. Иглы, имеющие четные номера, — короткие и толстые, иглы с нечетными номерами — тонкие и длинные. Для вышивания и штопки выпускают специальные иглы больших размеров. Их легче держать в руках, в них легче научиться вдевать нитку при помощи нитковдевателя. Иглы подбирают по толщине ткани. Понятно, что тонкие ткани шьют тонкими иглами и тонкими нитками, а толстые ткани шьются толстыми иглами и толстыми нитками. От этого зависит качество работы и ее внешний вид.

Нитки в зависимости от назначения подразделяются на швейные, вышивальные, вязальные и для штопки. Швейные нитки по прочности делятся на сорта: экстра, прима, высший. Самые толстые нитки № 10. Они используются при шитье толстой ткани, пришивании пуговиц к пальто и костюмам. В толщину нитки изготавливаются с различным числом сложений: в три, шесть, девять. Чем больше сложений, чем выше качество нитки, она прочнее, ровнее, образует меньше петель при шитье. Для обучения берите сначала толстые нитки, затем все тоньше и тоньше (№ 10, 40, 50, 60).

Вдевание нитки в иглу.

Держите головку иглы в левой руке так, чтобы головка была открытой. Заправьте носок петли нитковдевателя между пальцами, где находится головка иглы. Если носок нитковдевателя попадает в стенку ушка, то иглу поверните на пол-оборота в положение на себя или от себя. Попадая в ушко, петля продевается до основания пластинки, затем отрежьте нужный размер нити и вдевайте в самое широкое отверстие петли нитковдевателя, потом нитку протяните на 10-15 см. Нитковдеватель вместе с ниткой протяните через ушко иглы, длина нитки должна быть 70-80 см. Слишком длинная нитка мешает в работе, скручивается, короткая быстро кончается. Длину рабочей нити определите так: держите конец нитки большим и

указательным пальцами левой руки и обведите ее вокруг локтя, делая движение сверху вниз, и от локтя вверх к указательному и большому пальцам. **Завязывание узелка.**

Шитье предполагает усвоение некоторых дополнительных действий, например, завязывание узелка, использование наперстка. Узелок на конце завязывайте следующим образом: конец нитки находится в правой руке между большим и указательным пальцами. Его дважды не очень туго накручивают на указательный палец левой руки, поддерживая большим пальцем. Далее полученную двойную спираль немного скручиваем между указательным и большим пальцами, постепенно снимаем с пальца и натягиваем нитку правой рукой, образовавшееся кольцо затягиваем движением слева.

Наперсток необходим при прокалывании ткани и проталкивании иглы, так как ушком иглы можно уколоть пальцы. Надевают его на средний палец правой руки. Подбирают наперсток в зависимости от толщины пальца, чтобы он был не очень просторным и не давил палец.

Методика пришивания пуговиц и виды швов.

Места для пришивания пуговиц размечают в соответствии с расположением петель, уравнивая низ полочек и борта в нижней и верхней частях. Пуговицы пришивают вдвое сложенной ниткой № 40-50. Цвет нитки должен соответствовать цвету ткани или пуговицы, об этом незрячий спрашивается у зрячего.

Пуговицы с двумя отверстиями обычно затруднений при пришивании не вызывают. Пуговицы с четырьмя отверстиями пришиваются параллельными стежками. Для этого два отверстия закройте большим пальцем и пришивайте как пуговицу с двумя отверстиями, затем закройте пальцем полученный стежок и пришивайте оставшиеся два отверстия. Для наглядности изготовьте образец пришивания крупной пуговицы, чтобы легко можно было прощупать параллельные стежки и ножку.

Пуговицы не должны плотно прилегать к ткани. Для этого пуговицу после первых стежков на 3-4 мм следует оттянуть от поверхности ткани. Последующие стежки также оттяните, а конец нитки заправьте на изнанку, обкрутите вокруг пуговицы нити. Чем толще ткань, тем выше ножка.

Проконтролируйте свою работу — застегните изделие на все пуговицы и проверьте правильность пришивания.

Пришивание крючков и петель.

Вложите крючок в материал так, чтобы снаружи осталась одна борода, и пришивайте стежками через ушки или же как пуговицу с двумя отверстиями (из одного ушка — в другое). Затем вложите петлю в противоположный конец так, чтобы петля немного выступала из-за среза и была точно против борода. Пришейте петлю так же, как и крючок.

Виды швов.

Шов «вперед иголку». Шов в зависимости от своего назначения может выполняться различными по длине стежками — 1,5-3 мм. Такой шов используется для временного скрепления частей изделия: для сметывания двух полочек, для сборки на нитку полотна. Прежде чем приступить к выполнению этого шва, рассмотрите его образец, выполненный толстыми нитками на плотной бумаге. Вы убедитесь в

том, что игла передвигается в одном направлении — справа налево по отношению к изделию. Затем возьмите лист бумаги, сделайте толстой иглой наколы и начинайте отрабатывать направление иглы. Возьмите иглу в правую руку, а в левую — лист бумаги с наколами, затем воткните иглу сверху в одно отверстие, поверните иглу влево и направьте в следующее отверстие и т. д. Как только освоите технику выполнения шва, приступайте к отработке ткани.

Шов «за иголку». Этот шов с лицевой стороны напоминает шов «вперед иголку», а с изнаночной — переплетающиеся стежки. Особенность его выполнения заключается в том, что при каждом новом проколе справа налево игла входит в ткань не дальше вперед, а позади предыдущего выхода ее из ткани. Выходит игла впереди нового стежка на удвоенном расстоянии. Шов применяется при починке распорвшегося места по шву.

Шов «через край» служит для обметывания краев по срезам изделия. Он предупреждает выпадение нитей на срезах. Шов может выполняться слева направо и справа налево. Возьмите ткань краем вверх указательным и большим пальцами левой руки. Они будут служить ориентиром. Нить прокалывайте через край ткани витками, проколы делайте на одинаковом расстоянии друг от друга.

Петельный шов. Петельным швом обрабатывают срезы сыпучих тканей швов, обметываются петли, ремонтируется белье (сорочки, майки, спортивное трико). Выполняется шов тоже через край ткани, только на иглу накладывается нитка в виде петли, под пальцами этот шов ощущается в виде бугорков по срезу ткани. Для того чтобы починить петлю, надо обметать край прорези как можно чаще, на конце и вначале сделайте несколько поперечных стежков.

Подрубочный шов. Подрубочный шов применяется для подшивания подогнутого края изделия. Подогните дважды изделие на сторону изнанки. Ширина подгибки 3—5 см. Подогнутый край заглайте, затем прометайте швом «вперед иголку». Возьмите изделие в левую руку так, чтобы указательный палец находился внизу, а большой — сверху. Чтобы насквозь не проколоть основную ткань, наберите несколько ниток ткани, при этом чувствуя: если игла уколола указательный палец — значит, набор нужно уменьшить, затем поверните иглу влево по отношению к изделию и проколите у большого пальца, который в свою очередь контролирует край подрубки.

Потайной шов. Этим швом пользуются при починке изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей, для обработки низа юбки, отворотов рукавов, краев борта. Прежде всего край дважды подогните, приутюжьте, прометайте и, отогнув узкую полоску назад, подшейте подрубочным швом. Разница лишь в том, что короткие стежки, захватывая одну ниточку, не прокалывайте с верхней стороны подогнутого края, а располагайте под ним, и поэтому после подшивки они не будут видны ни с той, ни с другой стороны ткани.

Не затягивайте туго нитку. При выполнении шва пользуйтесь тонкими нитками и тонкой иглой.

Ремонт распорвавшихся мест.

Распорвавшиеся места, швы очистите от ниток, свалявшихся волокон. Очищенные детали через влажную ткань отпарьте, затем участки распорвавшихся швов сметайте так, чтобы шов «вперед

иголку» проходил выше намеченного шва, потом прошейте швом «за иголку», а наметку снимите.

Можно применять для починки незаметную штопку. Разложите ткань изнанкой вверх, крупными редкими стежками сметайте так, чтобы не расходились края разрыва, потом мелкими, частыми стежками прошивайте ткань в поперечном направлении, стараясь прихватить неглубоко, чтобы снаружи не было заметно стежков.

Накладывание заплат. Последовательность выполнения работ.

1. Края изношенного места обрежьте так, чтобы оно приняло форму заплаты (круглой, квадрата, прямоугольника).

2. Размер заплаты должен быть на 1,5 см больше, чем поврежденное место.

3. Заплату положить на дыру с изнаночной стороны и заколоть с четырех сторон булавками.

4. Обработку начинайте с изнаночной стороны, для чего один раз подогните заплату внутрь, прометайте швом «вперед иголку» и начинайте подшивать подрубочным швом. Снимите булавки, вытащите наметку.

5. Переверните заплату на лицо, сделайте 4 надреза по 0,5 см, чтобы избежать складок и пузырей. Подогните внутрь дыру и прошейте подрубочным швом.

6. Проутюжьте изделие через влажную ткань. Термозапатки предназначены для ремонта изделий из х/б, шерстяных и полушерстяных тканей. Они очень удобны, доступны слепым. Наложите заплату клеевой стороной на ремонтируемый участок. Под ремонтируемое изделие подложите лист бумаги, чтобы оно не приклеилось к поверхности гладильного стола. Через увлажненную ткань прижимающими движениями утюга прогладьте заплату (Т 160-180°C), положение терморегулятора «хлопок». Изделия, отремонтированные с помощью термозапатки, могут подвергаться ручной и машинной стирке. **Уход за обувью.**

Чтобы обувь быстро не потеряла внешний вид, надо регулярно ухаживать за ней: мыть, чистить, наводить блеск.

Существует большое количество кремов для чистки обуви, сохранения ее мягкости и эластичности, восстановления ее цвета, придания ей водостойкости. Помимо специальных средств требуется щетка, бархатки или мягкие лоскуты ткани с ворсом. Все это уберите в специально отведенное место, лучше всего в ящик с крышкой. Хорошо завести рожки, которые предохраняют шов задника от разрывов. Сделайте пометки из самоклеющейся пленки на щетках, кремах. Это избавит вас от неприятных моментов.

Единственным специфическим моментом в уходе за обувью является чистка. Растяните шнурки, наденьте ботинок, туфель, сапог на руку. Эта рука в данном случае будет осуществлять контроль за движением щетки по поверхности обуви. Можно чистить обувь и на ноге. В этом случае нога контролирует движение щетки с кремом. Чтобы не испачкать о край обуви ногу, чулок, носок, положите под край бумагу. Кромку обуви после чистки нужно протереть, а руки тщательно вымыть.

Итак, вы пришли с работы, с прогулки. Не оставляйте обувь покрытой грязью и пылью. Очистите специальной щеткой или

шерстяной тряпкой. На поверхность обуви нанесите тонкий слой крема. Утром щеткой или бархаткой завершите работу.

Обувь, в которой вы попали в слякоть, под дождь, не сушите возле отопительных приборов. Вымыв холодной водой, вытрите ее сухой тряпкой, смажьте любым растительным маслом, набейте газетой и поставьте так, чтобы сохла подошва.

Формирование у инвалидов по зрению самостоятельных действий по приготовлению и употреблению пищи, сервировке повседневного и праздничного стола, культуры поведения за столом

Овладение инвалидами по зрению самостоятельными бытовыми действиями касается не только соблюдения личной гигиены в условиях слепоты, но и умений приготовить пищу себе и своим родным, содержать в чистоте и порядке кухню, посуду, пользоваться плитой, красиво накрыть стол, радушно принимать гостей. Важным условием признания самостоятельности незрячего человека является его поведение за столом, умения красиво держаться, правильно пользоваться столовыми приборами.

Навыки поведения за столом очень важны для слепого, особенно ослепшего человека, который осознает, что «все делает не так, как прежде»: пытается руками определить, что стоит перед ним, какие блюда расположены слева или справа от него. Еда слепого или ослепшего человека, по свидетельству его самого, может доставить столько трудностей, что он вынужден отказаться от приглашения в гости, пользования вилкой, ножом, хотя раньше прекрасно знал, какие столовые приборы нужны, если ешь котлету или рыбу, мясо или кашу, и умело пользовался этими приборами. В результате, сидя за столом даже в кругу близких и родных, слепой человек оказывается беспомощным и не уверенным в своих элементарных действиях. Ведь он не может знать, что и где стоит на столе, а зрячий член семьи не всегда догадается об этом ему сказать.

Самому инвалиду по зрению и окружающим его людям необходимо знать и уметь преодолевать трудности, которые встают на пути усвоения правил приготовления пищи в условиях слепоты, ее хранения. Кухня, в которой хозяйка могла ориентироваться ночью или днем «с закрытыми глазами», становится для ослепшей таинственным пространством, в котором она постоянно наталкивается на предметы, ей знакомые, но оказавшиеся в самых неожиданных местах. Обучению самостоятельным действиям на кухне предшествует беседа, в которой реабилитолог или зрячий член семьи выясняет, во-первых, умеет и любил ли ослепший готовить пищу и какую особенно? Во-вторых: умел ли использовать имеющуюся в доме бытовую технику и какую? В-третьих: хотел бы восстановить навыки приготовления пищи в условиях тяжелого зрительного дефекта? В-четвертых, следует уточнить, какие трудности встречает инвалид по зрению, «работая по дому», при приготовлении пищи и др. Ответы на поставленные вопросы помогут и самому инвалиду по зрению, и заинтересованным в его обучении лицам наметить перспективы реабилитационной работы, познакомить с людьми, которые достигли успехов в овладении бытовой самостоятельностью. Во всех случаях успех и

положительные результаты реабилитации в значительной мере будут зависеть от установки усилий самого инвалида по зрению. Для этого он должен знать, как следует выполнять то или иное действие при слепоте, ориентироваться в замкнутом помещении, знакомом ему (кухне, комнате, коридоре), как готовить то или иное блюдо без контроля зрения. Какие же основные правила должны быть усвоены инвалидом по зрению при овладении самостоятельными бытовыми навыками? О них необходимо знать и членам семьи незрячего человека, и социальным работникам, чтобы оказать квалифицированную помощь. **Ориентировка на кухне.**

Реабилитолог может посоветовать инвалиду по зрению: «Прежде всего вспомните свою кухню. Если вам расположение каких-либо вещей покажется неудобным, поставьте их так, как вам удобно». Каждой вещи должно быть свое место. Попросите родных не переставлять вещи с места на место. Иначе времени и нервов на кухне будете тратить очень много.

Затем следует научиться пользоваться нагревательными приборами (газовой или электрической плитой, печью). Конечно, вам повезло, если дома у вас электроплита. Научиться включать, регулировать газ конфорки духовки будет нетрудно.

Большинство слепых с этим успешно справляется. Это делается так: откройте входной кран на трубе, нащупайте крышечку горелки и, держа коробку со спичками в левой руке в непосредственной близости от горелки, зажгите спичку. Держа зажженную спичку возле горелки, левой рукой приоткройте кран горелки и в этот момент сделайте обводящее движение к себе, охватив примерно треть горелки. Спичку держите за конец, чтобы не обжечь пальцы. Полный газ включайте после того, как на горелку поставлена кастрюля, предназначенная для нагревания.

Если вам надо зажечь несколько горелок, то лучше соблюдать такую последовательность: сначала зажигается дальняя левая, затем ближняя левая, потом правые горелки. Только после того как на зажженную горелку поставлен сосуд, зажигайте следующие горелки. На горелки дальнего ряда поставьте большого размера кастрюли, они будут дольше стоять на огне. Когда ставите на конфорку чайник или кофейник, которые можно держать одной правой рукой, левой рукой контролируйте направление. Если же посуду надо держать обеими руками, то после того как она поставлена на конфорку, подвигайте ее, чтобы убедиться, что она стоит устойчиво. Снимать посуду с огня приходится тряпкой, чтобы не получить ожогов. Следует убавить огонь до минимума или лучше выключить его совсем. Удобно иметь для этой цели на кухне варежки-прихватки. При покупке кухонной посуды желательно выбирать сковороды, чайники, кастрюли с ручками, отделанными деревом или пластмассой. Помните, что не следует наполнять жидкостью емкости до краев, так как при кипении жидкость может вылиться через край.

Если вы будете затрудняться при регулировке пламени горелки, то положение ручки горелки можно отметить на плите синтетическим клеем как средний или слабый нагрев. Но чаще это определяют по ручке конфорки. Отрегулировать самый слабый огонь можно при помощи рассекателя пламени.

Вам повезло, если у вас в квартире стационарная электроплита: исключается утечка газа, можно установить посуду на холодную конфорку, а потом включить ее. У электроплит очень хорошие духовки, удобные для незрячих.

В современном быту многие используют электрочайники, кухонные комбайны, миксеры, микроволновые печи. Всеми этими приборами может овладеть незрячий человек, если внимательно изучит инструкцию и будет правильно их эксплуатировать. Многим нравится, как кухонный комбайн красиво и быстро нарежает овощи для салатов, взбивает коктейли, готовит мясной фарш. В микроволновке очень удобно разогревать пищу, размораживать продукты, готовить блюда из полуфабрикатов, которых в продаже большой ассортимент.

Пока не освоена плита, не беритесь за приготовление горячей пищи. Вначале можете заниматься сервировкой стола, готовить различные холодные закуски и учиться мыть посуду.

Без контроля зрения чистоту вымытой посуды можно проверить осязанием и обонянием. Но при этом придется тратить больше времени и проводить профилактическую работу, чтобы быть уверенным в чистоте посуды.

Правила, которые вам следует соблюдать при мытье посуды.

1. Сначала моем чайную посуду (стаканы, чашки, блюдца), затем столовые приборы (вилки, ножи, ложки, затем тарелки, кухонную утварь). На чайной посуде часто образуется темный налет, который можно отчистить пищевой содой.

2. Столовую посуду лучше мыть сразу после еды. Сначала удалите остатки пищи и промойте под струей горячей воды. Если хотите, чтобы ваша посуда блестела, добавьте в воду жидкое моющее средство или столовую ложку сухой горчицы, затем промойте в теплой воде; тарелки, чашки лучше ставить в сушилку, а вот столовые приборы следует вытирать и убирать в ящик стола. Столовые приборы из нержавеющей стали не надо чистить. Мельхиоровые же ножи, вилки и ложки очень красивы, но требуют регулярной (1 раз в неделю) чистки порошками или пастами.

3. Больше всего усилий незрячему приходится затрачивать на мытье и чистку кухонной посуды. Хорошо отмывают и очищают посуду различные современные средства. После применения чистящих средств необходимо тщательно промыть посуду горячей водой. Эмалированные кастрюли необходимо вытереть насухо, а металлические — просушить. Крышки от кастрюль лучше хранить отдельно, чтобы в посуде не появился затхлый запах.

4. Мясорубку, кухонный комбайн мойте горячей водой с добавлением жидкого моющего средства, затем прополощите, вытрите и просушите в разобранном виде, затем соберите.

Вот всего несколько советов, как вам лучше хранить продукты.

1. Скоропортящиеся продукты мы обычно храним в холодильнике. Все остальные — в кухонных шкафах. Сохраняем продукты по общим для всех правилам. Продукты с резким запахом должны помещаться в закрытой посуде или в полиэтиленовых пакетах. Горячую пищу перед постановкой в холодильник следует остудить до комнатной температуры. Мясо, рыба, птица хранятся в полиэтиленовых пакетах в морозильнике. Масло, молоко, молочные продукты хранятся в закрытой посуде в холодильной камере или на

панели дверцы. Овощи, фрукты располагаются в специальных ванночках внизу.

2. Человеку без зрения неудобно пользоваться холодильником, если он загроможден. Поэтому надо стараться располагать продукты так, чтобы было удобно их доставать. Так, консервы можно хранить в кухонном шкафу. Размораживать, мыть холодильник надо систематически.

3. Многие хозяйки банки с домашним вареньем, овощными и фруктовыми консервами, чаем, солью метят рельефными этикетками.

4. Всем нам приходится делать запасы муки, сахара, крупы. Эти продукты хорошо хранятся при комнатной температуре, их удобно помещать в небольших мешочках или стеклянных банках. Определить содержимое в таких мешочках не составляет труда.

5. Большие запасы овощей в городской квартире держать негде. Лучше всего сохраняются репчатый лук, чеснок. Не забывайте, что картофель надо держать в темноте. Периодически проверяйте качество овощей, гнилые хорошо определяются на ощупь и на запах.

Приготовление пищи.

Наиболее распространенные способы приготовления пищи, которыми необходимо пользоваться каждому инвалиду по зрению (хозяйке большой семьи или одинокому мужчине), — это варка, жарение, тушение, приготовление холодных закусок и бутербродов.

Опытные кулинары знают, что легче всего готовить различные салаты и бутерброды. Чаще всего салаты готовят из сырых и вареных овощей, добавляя другие продукты.

Овощи и фрукты тщательно моют, лучше под струей воды, затем чистят и нарезают на разделочной доске. Для крошения лука есть лукорезки, для измельчения других овощей хорошо использовать кухонный комбайн. Трудно нарезать красивыми ломтиками крутые яйца, для этого используются различные яйцерезки. Зелень можно нарезать мелко ножницами, которые всегда должны быть у вас под руками на кухне.

Приготовление бутербродов.

Главное — нарезать тонкими и ровными ломтиками продукты. Для нарезания хлеба можно использовать нож-дозатор. Мягкий хлеб тонко и ровно нарезать трудно, поэтому следует взять слегка черствый. Отмеряем пальцами толщину ломтя и острым большим ножом отрезаем его. Таким же способом нарезаем и колбасу. Сыр можно нарезать обычным или специальным ножом.

Маслом хлеб намазывать нетрудно, только заранее выньте его из холодильника, чтобы оно стало мягким. Качество намазывания проверяйте руками. Бояться этого не следует, это неизбежно. Следите за чистотой рук, держите бумажные салфетки.

На один бутерброд можно положить колбасу, огурцы, помидоры (свежие или консервированные), другие сочетающиеся продукты, украсить свежей зеленью.

Приготовление первых блюд на мясных, рыбных, овощных бульонах.

Самый трудный момент в приготовлении бульона — это вовремя снять пену. Когда кипение бульона хорошо слышно, снимать пену уже бесполезно. Постарайтесь уловить момент перед закипанием и шумовкой снять пену. Если вы пропустите это время, не

огорчайтесь, стоит в конце варки процедить бульон через сито — и он станет прозрачным. В мясе, которое долго хранится в холодильнике, образуются ядовитые вещества. Чтобы удалить хотя бы часть их, можно воду после закипания вылить, мясо обмыть и положить довариваться в чистую теплую воду. Пена в этом случае уже не образуется. Другие кулинары кладут промытый кусок мяса в кипящую воду. Бульон в этом случае получается не таким наваристым, зато в нем также нет пены, а само мясо вкусное. После снятия пены огонь убавляем до самого малого. Добавляем соль, целую очищенную луковицу и морковь. Варим до готовности: говядина варится 2-2,5 часа, свинина — 1,5 часа, курица — 1-2 часа. Готовность мяса можно определить вилкой или ножом, а также обонянием — вкусный запах вареного мяса заполняет кухню.

Рыбный суп варят так: сначала кладут куски рыбы, а через 10-15 минут после кипения — овощи, зелень. Кипятят 15-20 минут.

Овощные супы приготовить очень быстро и просто. Первым закладывают мелко нарезанный лук, затем все корнеплоды, капусту, пряности. Варят овощные супы на медленном огне, заправляют перед едой маслом или сметаной. Оставлять суп на следующий день не следует, он вкусен только свежим.

Для первых блюд картофель нарезают чаще всего соломкой, ломтиками. Кочан капусты очищают от покровных листьев, нарезают на две части, вырезают кочерыжку, шинкуют, затем промывают в дуршлаге холодной водой. Морковь моют, отрезают кончики, чистят, моют еще раз и натирают на терке. Свеклу чистят, как картофель, натирают на терке или нарезают брусочками. У луковицы обрезают донце и верхушку, снимают верхние чешуйки, режут вдоль на две половинки, каждую кладут срезом вниз и шинкуют поперек. В довольно глубокой сковороде обжаривают лук, морковь, коренья минут 10, добавляют туда томат или свежие нарезанные помидоры и жарят еще 10 минут. Содержимое сковороды перекладывают в кастрюлю с первым блюдом и кипятят еще 10-15 минут.

Приготовление блюд из картофеля.

Каждый день при готовке приходится чистить картофель. Чтобы сделать это качественнее, незрячему лучше взять ровные клубни без механических повреждений, тщательно вымыть их.

Для чистки можно использовать обычный нож или специальный желобковый нож. Заранее вырезают глазки, затем обычным или лобковым ножом чистят кожуру. Иногда начинающие кулинары нарезают клубни на кружки, затем каждый кружок очищают по окружности, качество чистки при этом выше, но теряется крахмал.

Очищенный картофель моют и нарезают на доске кружочками, ломтиками, брусочками или соломкой.

Для жарения картофеля лучше взять довольно большую сковороду с удобной ручкой и антипригарным покрытием. Многие незрячие затрудняются отмерять нужное количество растительного масла. Делать это удобно ложкой, масло при этом надо держать в банке, а не в бутылке.

На холодную сковороду отмерить масло, нагреть на конфорке, затем снять на стол на подставку, выложить нарезанный картофель, поставить опять на средний огонь. Через 10 минут посолить, помешать лопаткой, довести до готовности.

Если незрячий уже освоился на кухне и не боится обжечься, то не надо перемещать сковороду с огня на стол для помешивания. Готовность определяется вилкой или на вкус.

Отварной картофель и картофель пюре незрячему приготовить проще, чем пожарить. Очищенные куски картофеля, примерно одинаковые по величине, положено опускать в кипящую воду (так сохраняется больше витаминов). Опускать картофель в кипящую воду надо осторожно, чтобы не обжечься. Когда картофель закипит, посолить и варить до готовности. Готовность картофеля определяют вилкой. С отваренного картофеля воду слить. Для пюре картофель толкут, заправляют горячим молоком, маслом по вкусу.

Приготовление жареной рыбы.

Рыбу надо полностью разморозить, ножницами срезать плавники, ножом очистить от чешуи, разрезать брюшко, удалить внутренности, промыть тщательно, желательнее под краном. Разрезать рыбу на куски, посолить, обвалить в муке и положить в разогретую сковороду. Масла на сковороде должно быть довольно много, иначе рыба не подрумянится. Сковороду первое время лучше снять с конфорки, поставить на стол и так раскладывать куски рыбы. Раскладывают куски по окружности, довольно просторно. Ставят сковороду на средний огонь, жарят 10 минут. Опять сковороду переносят на стол, переворачивают куски рыбы с помощью лопатки, опять переносят на огонь. После того как рыба обжарилась с двух сторон, сковороду можно накрыть крышкой и подержать 5-10 минут на слабом огне.

Сейчас очень много продается рыбных полуфабрикатов. Это очень удобно. Кусочки рыбного филе разморозить, посолить, обвалить в муке и жарить.

Приготовление чая.

Многие ослепшие затрудняются в наливании определенного количества жидкости в посуду, особенно в наливании горячей или кипящей жидкости. За время одного занятия эти трудности не преодолеть, поэтому следует уделить внимание этому в дальнейшем.

Чайник для кипячения воды лучше выбрать с узким длинным носиком и фиксированной ручкой, отделанной пластмассой или деревом. Горячий чайник начинает шуметь, когда вода кипит — раздается клочкотанье. Можно использовать чайник со свистком или современный электрочайник.

Приемы заваривания чая таковы: заварочный чайник, чашка должны стоять устойчиво на ровной поверхности. Носик чайника кладется на край посуды, сильно наклонять чайник не следует. Палец опускается на нужный уровень. Приближение горячей жидкости палец почувствует прежде, чем кипяток коснется его. Это самый надежный и распространенный способ наливания слепыми жидкостей. Можно наливать жидкость по весу, по звуку, который меняется по мере наполнения сосуда.

Приготовление какао, кипячение молока.

Молоко и воду смешивают в равном количестве, кастрюлю наполняют не больше, чем на 2/3, ставят на огонь. На дно кастрюли надо положить «сторож» для молока. Какао-порошок перемешивают с сахарным песком, высыпают в кастрюлю, когда жидкость станет горячей. При первом стуке «сторожа» кастрюлю снимают, какао

готово. Разливают какао по чашкам половником, причем держат чашку над кастрюлей.

Растворимый какао готовить проще. Отмеряют чашку какао, сахар, заливают кипятком, размешивают и добавляют по вкусу молоко.

Для кипячения молока надо брать специальную алюминиевую кастрюлю, которую наполняют не больше, чем на 2/3, и «сторож» для молока. «Сторож» кладут на дно кастрюли, осторожно, чтобы он не перевернулся, наливают молоко, закрывают крышкой. Когда «сторож» начинает стучать — молоко кипит, кастрюлю надо снять с огня.

Приготовление каш, отваривание макарон.

Способы варки каши из различных круп разнообразны, но все они доступны незрячему человеку. Рассыпчатые каши сварить слепому нетрудно, если принять к сведению такие советы.

Почти все крупы перед варкой перебирают, поэтому слепым надо обратиться за помощью к зрячим или купить уже очищенную расфасованную в пакеты крупу. Очень важно соблюдать соотношение жидкости и крупы. Для рассыпчатой гречневой каши это 1 : 2 (на стакан крупы берется 2 стакана воды). Крупу тщательно промывают, удобно делать это в сите. Когда каша закипит, добавить соли, убавить огонь до малого. Варить 10-15 минут, пока каша не загустеет. Потом кастрюлю с кашей завернуть в старое одеяло на несколько часов или поставить в горячую духовку минут на 30-40. Каша получается вкусная, ее можно есть с молоком или маслом.

Чтобы сварить рассыпчатую рисовую кашу, соотношение крупы и воды должно быть 2 : 3. Промытый рис заливаем кипятком, варим на сильном огне 3 минуты, на среднем — 7 минут, 3 минуты на слабом. Не открывая крышки, оставляем кашу еще на 15 минут. После этого кашу солим, добавляем масло, перемешиваем.

Пшено надо очень тщательно промыть водой, если этого не сделать, каша получается горьковатой. Промытое пшено заливают большим количеством воды, доводят до кипения, сливают через сито, снова перекладывают в кастрюлю, заливают молоком и варят до готовности. Пшенная каша получается вкусней, если ее подержать около часа в горячей духовке или завернуть в одеяло.

Быстро и просто можно сварить манную кашу. Отмерить 0,5 л молока, нагреть его, всыпать 1/3 стакана манки, довести до кипения, постоянно помешивая, варить 3-5 минут на слабом огне. Заправить солью, сахаром, маслом.

Долго молочные каши не хранят, каши, сваренные на воде, можно хранить 1-2 дня в холодильнике.

Все макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде. Незрячему удобнее не наполнять кастрюлю доверху, поэтому кухонную посуду лучше взять большего объема. Например, 3 л воды целесообразно наливать в кастрюлю емкостью 5 л, добавить 1 столовую ложку соли, 500 грамм макаронных изделий. Обязательно время от времени надо помешивать, иначе макароны прилипнут ко дну кастрюли. Крышку плотно закрывать не следует. Готовность легко определить на вкус. Сложнее вслепую промыть макароны. Можно это делать так: выключить газ, открыть крышку, добавить в кастрюлю кружку холодной воды, поставить дуршлаг в раковину,

открыть холодную воду. Взять кастрюлю обеими руками и вылить содержимое, постепенно наклоняя и проверяя, что все попадает в дуршлаг. Макароны промыть холодной водой, дать стечь и обжарить на сковороде в масле.

Приготовление гуляша.

Приготовить гуляш незрячему несложно. Лучше взять глубокую сковороду, в ней обжарить кусочки телятины, баранины, свинины с луком, морковью до образования корочки на среднем огне. Затем добавить воды, чтобы мясо было покрыто, и тушить 1-1,5 часа. В конце тушения добавляют обжаренный томат, зелень, перец, лавровый лист.

Чтобы получить соус, надо добавить 1 столовую ложку поджаренной пшеничной муки. Муку надо развести 0,5 стакана бульона или воды, влить в гуляш и, помешивая, прокипятить 5 минут. Мясо получается в томатном соусе. Подают гуляш с любым гарниром, он хорошо сохраняется в холодильнике, не теряя вкуса.

Ко вторым блюдам легко можно приготовить сметанный, молочный и другие соусы. Для этого потребуется три основных компонента: масло, мука, вода (или другая жидкость: молоко, сметана, бульон).

Для незрячего трудностью является поджаривание муки на сухой сковороде. Огонь надо сделать самый малый, помешивать постоянно. Пригоревшую муку использовать нельзя, вкус будет горький. Цвет муки должен быть светло-коричневым. Проще поджарить сразу 0,5 стакана муки и использовать ее по мере надобности.

сервировка незрячим человеком повседневного и праздничного стола

Сервировка повседневного стола.

Для повседневных обедов целесообразно стол накрывать следующим образом: мелкие тарелки ставят на одинаковом расстоянии друг от друга. Если в меню есть закуска, то на мелкую тарелку для второго блюда ставят маленькую закусочную. Справа от каждой тарелки кладут нож лезвием к тарелке и ложку выпуклой стороной к столу, слева от тарелки — вилку зубцами вверх. Блюда с холодными закусками ставят в середине стола. Убрав со стола блюда с холодными закусками и закусочными тарелочками, подают суп. После того как суп съеден, всю посуду для первого убирают, а на стол подают блюдо со вторым кушаньем. Перед подачей десерта убирают со стола использованную посуду. Компот или кисель желательно заранее разлить в стаканы или чашки и подать на стол.

Сервировка праздничного стола.

Каждому незрячему человеку полезно знать и уметь правильно сервировать праздничный стол. Стол накрывают чистой скатертью. На середину стола можно поставить вазу с небольшим букетом цветов, зеленых веточек, еловых шишек (в зависимости от времени года). В центре стола размещают хлебницу с хлебом, перечницу, графин с водой. Для каждого члена семьи и гостя ставят большую плоскую тарелку-подставку и на нее закусочную тарелку. Слева от этой тарелки можно поставить еще пирожковую мелкую тарелку для хлеба. Тарелки ставят на некотором друг от друга расстоянии, чтобы

сидящие за столом могли свободно двигать руками; справа от тарелки кладут нож отточенной стороной к тарелке, слева — вилку зубчиками вверх.

На закусочную тарелку кладут свернутую треугольником хорошо выглаженную салфетку. Можно на стол положить бумажные салфетки. При большом числе гостей блюда удобнее разносить. При этом надо помнить: когда разносят кушанье, уже разложенное на тарелки, следует поставить его с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость сам должен положить его себе на тарелку, подходят к нему с левой стороны.

Праздничный обед состоит из нескольких блюд. Их подают в следующем порядке: сначала подают закуски, которые располагают в разных местах стола, затем суп, после рыбное блюдо, жаркое, птицу. В конце подают десерт: торт, фрукты, сладости и т. д.

Вечерний чай сервируют иначе. Накрывать стол лучше цветной скатертью. Самовар или чайник ставят на краю стола, у которого сидит хозяйка, наливающая чай. Для каждого гостя ставят десертную тарелку, на нее кладут салфетку, слева от тарелки — десертную вилку, справа — десертный нож. В центре ставят вазы с парением и конфетами, около ваз — сахарницы с печеньем, возле них тарелочки с нарезанным лимоном, сливки или молоко, сахар или розетки для варенья.

При приеме гостей нужно иметь в виду: стол должен быть накрыт до прихода гостей. Особых правил сервировки стола для слепых нет. Для удобства можно использовать при сервировке различные дозаторы соли, перца, сахара и т. д. Главное, когда пришли гости и вы их пригласили к столу, надо рассказать, что стоит на столе, в каком направлении от незрячего гостя.

Овладение незрячими людьми навыками и культурой поведения за столом.

Опыт жизни незрячих людей свидетельствует о том, что многие из них отказываются от приглашения в гости близких людей, общения с товарищами по работе, так как боятся привлечь к себе внимание окружающих. Поэтому бытовая самостоятельность инвалидов по зрению предполагает овладение навыками культурного поведения за столом, умение принять гостей — как зрячих, так и незрячих. Для этого необходимо изучить основы правила поведения за столом, которые приняты в обществе.

Первое, что предстоит сделать незрячему человеку, получив приглашение к столу, — удобно сесть на предложенный стул, проверив рукой, чисто ли перед ним на столе, не стоит ли близко от края стола посуда. Если вы оказались за столом семейного торжества и хозяйка не познакомила вас с тем, какие блюда стоят на столе, то необходимо осведомиться у своего соседа о том, как сервирован стол, что находится вблизи нашего прибора. Если нет возможности спросить об этом кого-либо, то вы можете осторожно обследовать место вокруг прибора. Сделать это нужно для того, чтобы неловкими движениями не перевернуть рюмку, стаканчик или не попасть рукой, рукавом в тарелку с салатом и т. п. Эти и другие предметы могут быть заранее расставлены на столе.

Бывает так, что зрячий сосед спрашивает вас о том, что вы хотите получить из закуски, не называя при этом, какие закуски на столе стоят. Незрячий человек должен без излишнего стеснения осведомиться об этом и назвать, что он хочет. Иногда ему

приходится выбирать не то, что нравится, а то, с чем он успешно справится, не привлекая внимания окружающих. Например, ломтики булки с положенными на нее шпротами, с которых стекает масло, хуже, чем бутерброд с сыром или колбасой.

Поданный в глубокой тарелке суп не смутит слепого, но вот жаркое в виде жареного мяса со сложным гарниром может доставить некоторые неприятности или неудобства. Многие слепые не умеют резать или делают это недостаточно ловко. Найти в тарелке, где расположилось мясо, а где находятся макароны или картофель, — дело не очень трудное. Этому помогает все то же мышечное чувство. Достаточно слегка подвигать вилок в разных местах тарелки, чтобы обнаружить, где что находится. Зрячие должны указать незрячему, с какой стороны на тарелке лежит мясо, с какой — гарнир. В семье, в столовой, в школе, общежитиях или на предприятиях обслуживающий персонал должен помочь незрячему сориентироваться за столом.

Немало неудобств и неприятностей слепому доставляют за столом такие виды еды, как протекающие или рассыпающиеся бутерброды, салат, компоненты которого легко смещаются за край тарелочки, очень мягкий торт или варенье, которое неудобно брать из розетки, небезопасно для костюма переносить ко рту. Ослепшие в зрелом возрасте еще справляются самостоятельно со всем этим, но незрячие с детства, которых школа или семья не научили самостоятельным бытовым действиям, оказываются в весьма затруднительном положении. Чтобы найти выход из него, они должны научиться варенье класть в стакан с чаем вместо того, чтобы есть его из розетки, прибегать к помощи ложки тогда, когда нужно применять вилок, брать торт рукой, когда другие берут его ложкой и т. д.

Если в гости к вам пришли незрячие, то следует позаботиться о блюдах, с которыми им легко будет справиться. Пищу в этом случае лучше подавать на индивидуальных тарелках, а не на общих блюдах.

Перед тем как гости сядут за стол, вы можете попросить кого-либо из них сделать то, что вам трудно делать самостоятельно: разливать за столом напитки, разносить и раскладывать блюда. Перед гостями поставьте конкретную задачу, тогда и вам будет легче, и гости будут чувствовать себя свободно и непринужденно.

Незрячий человек так же, как и его зрячий сверстник, должен знать правила пользования столовыми приборами, хотя навык у слепого формируется дольше и требует больших усилий с его стороны.

Столовыми приборами надо уметь пользоваться не только правильно, но и красиво. Правильное обращение с предметами сервировки обличает еду, а неумелое приводит к тому, что вещи, которые могли бы нам помочь, становятся обременительными. Ложку следует держать тремя пальцами правой руки, чуть ниже рукоятки: всю ложку не следует засовывать в рот, но и не следует всасывать пищу с самого кончика. Ложку подносят ко рту не сужающейся, а боковой стороной, а зачерпывают пищу не к себе, а от себя.

Вилку надо держать тремя пальцами правой руки, упираясь указательным в ту часть вилки, где ручка переходит в черенок.

Когда пищу нарезают, вилок удобнее держать левой рукой. Можно также держать вилок наклонно, а не перпендикулярно к тарелке.

Мягкую пищу, которую можно отделить вилок, не нарезают. Вилкой без ножа едят также такие кушанья, как рубленые котлеты, тефтели, зразы, вареные овощи, рыбу и др.

При пользовании ножом необходимо знать следующее. Несогнутый указательный палец правой руки вы кладете на ручку ножа так, чтобы конец пальца не доходил до лезвия. Большим пальцем поддерживайте ручку снизу, прижимая ее конец к ладони. Мясо не разрезают на мелкие доли сразу, а сначала отрезают один кусочек и, лишь съев его, отрезают следующий.

Любой гарнир ко второму блюду — картофель, цветную капусту, морковь, грибы, горошек, вермишель, рис — принято есть вилок.

Хлеб из хлебницы берут рукой, но для этого незрячему человеку нужно поднести ее и указать, справа или слева от него она находится.

Обед или ужин закончен. Первой из-за стола встает хозяйка, подавая пример остальным.

Высказанные выше правила и советы помогут вам почувствовать уверенность в своих силах, обрести самостоятельность в быту, осознать свою полезность в семье. Нужно только стремиться постоянно совершенствовать свои знания и умения, накапливать индивидуальный опыт, делиться своими успехами с товарищами, которые недавно потеряли зрение и еще не успели поверить в свои возможности.

роль ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ по ЗРЕНИЮ

Совершенствование физической культуры инвалидов по зрению, вовлечение людей разного возраста в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия необходимо в связи с недостатком двигательной активности. Улучшение условий жизни, автоматизация производства частично ведут к снижению двигательной активности человека, необходимой для нормальной работы сердца, дыхательного аппарата и других органов. Движения служат источником здоровья, работоспособности и активности человека. Отсутствие достаточной физической нагрузки является одной из причин многих заболеваний инвалидов по зрению. Продолжительное бездействие, неумение активизировать себя в каком-либо виде деятельности истощает и разрушает человека.

Много уделено внимания тому, что физическая деятельность важна для инвалидов по зрению. Необходимо повысить двигательную активность незрячего, создать ему условия для этого, заинтересовать в этом. Решение данной проблемы может быть в том, чтобы предоставить незрячему как можно больше различных видов физической деятельности, из которых он выбрал бы для себя именно то, что соответствует его индивидуальности и доставит ему радость, поможет решить проблемы, связанные с недостатком движения.

Из вышесказанного следует, что непосредственной задачей инструктора по физической культуре является создание стройной, четкой системы физического воспитания инвалидов по зрению с

учетом их физического развития, состояния здоровья, глазной патологии.

Есть много способов увеличения двигательной активности незрячих. Это утренняя гимнастика, уроки физической культуры, индивидуальные занятия на тренажерах, подвижные игры, кружковая работа.

В зависимости от физической подготовленности и показателей физического развития, а также медицинского освидетельствования всех занимающихся, отнесенных к основной и подготовительной группам, можно условно разделить на три группы. К первой относятся лица основной группы, имеющие физическое развитие, ко второй — лица, имеющие недостаточные физическое развитие и подготовленность, к третьей — лица, имеющие слабое физическое развитие.

На первом этапе инструктор по физической культуре должен ознакомиться с информацией о состоянии здоровья инвалида по зрению. Полученная информация о физическом развитии и физической подготовке дает возможность инструктору определить дальнейший процесс обучения: выбор средств и методов, допустимые нагрузки.

Вначале необходимо преодолеть нежелание инвалида по зрению заниматься физической культурой. Чтобы изменить отношение незрячего к физическим занятиям, необходимо применять комплекс мер:

- 1) беседа о значении выполняемых упражнений для здоровья человека;
- 2) демонстрация сравнительных антропометрических измерений до и после прохождения курса занятий по физической культуре, которые доказывают преимущество регулярных занятий физическими упражнениями;
- 3) контроль за самочувствием незрячего (измеряются давление и пульс перед занятием и после, а по мере необходимости — и во время занятия).

С возрастом функциональные возможности сердечно-сосудистой системы человека уменьшаются. Поэтому у пожилых людей часто появляются скрытые заболевания, мешающие физическим тренировкам. Однако не следует считать, что возраст служит препятствием к занятиям физическими упражнениями, что физические упражнения не приносят пользу пожилым людям. Вовсе нет, у людей пожилого и преклонного возраста эффект физической тренировки порой бывает более выражен, чем у молодых.

Степень снижения с возрастом функциональных возможностей сердца зависит от физической тренированности человека и от того, занимается ли он физическим трудом и физкультурой.

Способность человека к физической работе определяется максимальным потреблением кислорода: чем больше максимальное потребление кислорода, тем выше физическая способность организма. С возрастом происходит закономерное понижение максимального потребления кислорода. Однако систематическая физическая тренировка способствует повышению у пожилых людей показателей максимального потребления кислорода. Интересно и то, что у тренированных пожилых людей сердце в состоянии покоя работает лучше, чем у нетренированных людей того же возраста.

В пожилом возрасте можно и нужно заниматься разнообразными видами физической активности, и в первую очередь следует делать зарядку. Люди пожилого возраста должны заниматься зарядкой ежедневно по 12-15 минут, лучше всего в проветренной комнате или на свежем воздухе, если это позволяет погода. В комплекс обычно включаются упражнения для различных мышечных групп. Здоровым пожилым людям доступны подвижные игры, соревнования.

Особое значение для людей пожилого возраста на занятиях физкультуры приобретают контроль и самоконтроль.

Занятия силовой направленности и роль упражнений со свободным весом

Чтобы развить принципиально различающиеся свойства мускулатуры (выносливость, координацию, силу), необходимо воздействовать на нее разными тренировочными методиками.

Штанга и гантели — это исключительно второстепенное обстоятельство в силовой тренировке. Не вес штанги и гантелей заставляют мышцу расти. Мышца растет под действием того, как занимающийся человек выполняет упражнение.

Фундаментом силовой тренировки со свободным весом является принцип прогрессивного силового стресса. Раз от раза вам нужно ставить перед мышцей все более сложную тренировочную задачу. Пытаясь приспособиться к новым требованиям, мышца будет увеличивать свой объем. Это связано с тем, что сила мышцы прямо пропорциональна ее поперечнику, делаясь сильнее, мышца становится больше. Таковы азы теории атлетизма. Один из наиболее распространенных приемов повышения тренировочных нагрузок — увеличение веса спортивных снарядов. Этот способ был известен еще древним грекам. Один из легендарных героев Эллады регулярно взваливал себе на плечи телят. Теленок рос, а вместе с ним росла и сила атлета. Надо подчеркнуть, что сегодня прием повышения веса отягощений применяется только на начальном этапе тренинга. В дальнейшем веса, с которыми оперирует занимающийся, вырастают настолько, что становятся травмоопасны. Вот тогда приходит время других тренировочных схем, которые позволяют поднять интенсивность нагрузок без увеличения весов.

Мышцы чемпионов — это не исключение из какого-то общего правила. Хотя именно так и кажется, когда оглядываешься вокруг. Большинство окружающих нас людей имеют небольшие и слабые мышцы, которые вдобавок переживают дистрофические изменения с возрастом. Особенно это касается людей, ведущих малоподвижный образ жизни, в частности инвалидов по зрению. Между тем мышцы каждого человека несут в себе от рождения огромный потенциал роста. Такова общая особенность людей как биологического вида. Методом проб и ошибок спортсмены нащупали методику, которая позволяет выявить скрытые генетические ресурсы. Поскольку эти ресурсы есть у каждого, то и методика эффективно действует на всех.

В тренировках мужчин и женщин нет особой разницы. И те, и другие должны использовать одинаковые технические приемы «накачки». Конечно, различия полов накладывают свой отпечаток на тренировочный процесс. В частности, общая мышечная масса

тела мужчин на 20 % больше, чем у женщин. Так что женщинам результат дается труднее. Любопытно, что мужчины и женщины имеют примерно равное количество мышечных клеток в нижних конечностях. А вот когда речь заходит о верхней части тела, то здесь фаворитом оказывается мужчина. Природные мышечные объемы у него вдвое превышают женские. Немаловажно и то, что уровень гормонов, предопределяющий рост мышц, у мужчин в 100 раз выше, чем у женщин. Все это говорит о том, что в «накачке» женщина всегда будет отставать от мужчины, сохраняя за собой репутацию слабой половины человеческого рода. Таким образом, силовая тренировка никак не нарушает гармонию неравенства полов.

Как начинать заниматься со свободным весом? В тренировке со свободным весом все упирается в повторение. Это — разовое выполнение упражнения от начала до конца. В процессе упражнения мышца проходит три последовательные фазы: от первоначального расслабленного состояния к полному сокращению и дальше к финальному расслаблению. Как показывает опыт тренировок силовой направленности, выполнение упражнения в 5-6 повторениях увеличивает силу. Если повторений больше 6 раз, то растет «масса». Наибольший прирост показывает диапазон повторений от 8 до 12. В такой арифметике нет ничего мистического. На самом-то деле, мышца растет под действием определенной нагрузки. Так вот, лучше всего она растет от веса, который составляет 60-75 % от максимального разового достижения в упражнении. С таким весом у вас как раз и получится не меньше 8 и не больше 12 повторений. Чтобы не заставлять вас ставить рискованные эксперименты по установлению рекордов в том или ином упражнении, методистами силовой тренировки в качестве отправной точки принят не вес, а количество повторений. Нужно подчеркнуть, что эти 8 - 12 повторений будут наиболее действенны, если повторить их несколько раз подряд. Каждый такой повтор называется в тренировке силовой направленности сетом.

Итак, каждое упражнение нужно делать в нескольких сетах. Понятно, что очень важно установить оптимальное число сетов, иначе нагрузка будет либо мала, либо чрезмерна. Считается, что оптимум для одного упражнения составляет 2-4 сета. Поскольку мышцу в тренировке силовой направленности «прокачивают» 2 - 4 упражнения, то количество сетов, рассчитанных на нее, вырастает до 9-12.

Временной интервал между сетами считается в тренировке силовой направленности очень важным тренировочным фактором. И вот почему: чем меньше отдыхает мышца, тем тяжелее ей дается очередной сет. Казалось бы, это хорошо, ведь тогда стресс тренировки усилится. Однако усталость мешает сделать упражнения правильно, угрожает травмой и не дает выполнить нужное количество повторений в сете. Эти плюсы и минусы взаимно уравновешивают друг друга, если вы отдыхаете между сетами 30-60 секунд. Для реабилитантов, которые только начинают заниматься, отдых между сетами должен составлять 1,5-2 минуты.

Отдых между тренировками так же важен, как и сами тренировки. Одно из главных методических правил тренировки силовой направленности гласит о том, что нельзя приходить в зал уставшим. Если реабилитант чувствует, что он не полностью восстановился после предыдущей тренировки, то занятие строится с

учетом самочувствия (изменяется количество и интенсивность упражнений). Необходимо помнить, что полноценной «прокачки» мышц на фоне усталости у вас не выйдет.

Все упражнения в тренировке силовой направленности делятся на два вида: базовые и изолирующие. Первые заставляют работать сразу несколько мышц и мышечных групп, ну а вторые нацелены на одну мышцу. Как показывает практика, «масса» растет только под действием базовых упражнений. Изолирующие движения главным образом улучшают форму мышц. Вот поэтому начинающие должны стартовать с базового тренинга.

Когда вы придете в зал, вы обнаружите там тренажеры, которые имитируют упражнения со штангой или гантелями. Тренажеры имеют свои неоспоримые преимущества, но для тренировки силовой направленности более предпочтительны свободные веса. Любой подъем штанги сопровождается дополнительным сокращением мышц ног и пресса ради охранения телом равновесия. Этот косвенный тренинг, который присутствует в любом упражнении со свободными весами, развивают силу, мышечную координацию и приводит к солидной прибавке общей «массы» тела (именно мышечной массы). Понятно, что больший вес штанги или гантелей заставит работать больше дополнительных мышц. Если же вес в упражнении невелик, то косвенным эффектом вполне можно пренебречь (он и без того будет мал). Вот тогда можно использовать тренажер.

Сегодня принято считать, что ноги нужно качать более высоким числом повторений — до 15 раз в сете. Поэтому на тренировке силовой направленности с реабилитантом лучше выполнять базовые упражнения на ноги на тренажерах. Однако базовый тренинг верхней части тела всегда основывается на свободных весах.

Тренировку силовой направленности отличает не только особая методика построения, но и особая методика выполнения упражнений. Нарушение методических правил, касающихся упражнений, делает их выполнение не только бесполезным, но и опасным. Вы должны понимать, что любое движение с дополнительным весом (свободным весом) таит в себе риск травмы суставов и связок.

Начинаем с разминки. Она предваряет не только каждую тренировку, но и каждое первое упражнение, рассчитанное на мышцу или мышечную группу. Что касается общей разминки, то ее значение понятно: она вводит организм в режим тренировки, активизируя дыхание, кровообращение, и настраивает на предстоящую работу с весом. А вот разминка перед каждым новым упражнением у многих вызывает недоумение. Дело в том, что такая разминка необходима в целях безопасности. Она готовит связочный аппарат мышцы к будущему силовому стрессу. Даже в середине комплекса связки еще не работавших мышц остаются «холодными». Вот поэтому их разогревают 1-2 разминочными сетами с малым весом, включающими до 15-20 повторений.

Перейдем к правилам выполнения самого упражнения.

1. Полная амплитуда движения. Упражнение выполняется в полной амплитуде, перемещая отягощения по максимальной траектории. Ограничение амплитуды означает ограничение результата упражнения. От полного расслабления в начальной точке движения мышца должна придти к полному сокращению в середине

траектории и потом снова вернуться к расслаблению в конце упражнения. Когда вес окажется в точке, соответствующей максимальному мышечному сокращению, необходимо дополнительно напрячь мышцу сильным волевым усилием и только после этого опускать вес.

2. Подконтрольное движение. Если перемещать вес быстро, разовьется инерция, которая съест до 50 % нагрузки. Вдобавок быстрое перемещение веса особенно травмоопасно. Необходимо делать движение точно, медленно.

3. Никакого «читинга»! Читинг — это использование рывко-вого усилия для преодоления веса. Всем, кто бывал на тренировках со свободным весом, наверное, приходилось видеть такую картину: где не в силах поднять штангу на бицепс, спортсмен помогает себе всем телом. Такой прием полностью исключен для реабилитантов. Им нужны спокойные, выверенные движения. Если оказывается, что усталость мышцы не дает выполнить упражнения в запланированном числе повторений, то вес надо снизить.

4. Полная концентрация. Выполнение упражнения требует полного сосредоточения. Оно необходимо не только для правильного движения, но и для овладения контролем над мышцей. Вы должны прислушиваться к работающей мышце. Ведь рекомендованное число сетов и повторений является довольно приблизительным ориентиром. Вполне возможно, что выбранная нагрузка окажется неоптимальной, слишком легкой или, наоборот, чрезмерной.

Очевидно, что интервал повторений от 8 до 12 предполагает существенный разброс веса в упражнении. Если нацелить реабилитанта на 8-9 повторений, ему придется взять вес побольше, чем тот, который можно одолеть в 10-12 повторах. Чему отдать предпочтение: весу побольше или поменьше? Следует ориентироваться только на ощущения и самочувствие незрячего, на конкретные медицинские рекомендации.

Исходя из вышесказанного, хочется отметить, что тренировка со свободным весом, в том числе и тренировка с весом собственного тела, благоприятно влияет на физическое развитие инвалидов по зрению. Способствует, благодаря своему широкому спектру воздействия, улучшению самочувствия, укреплению мышечного корсета, позволяет реабилитантам поверить в свои силы. Благоприятно сказывается и на реабилитации в целом, помогая незрячим освоить курс обучения, укрепляет их физически и морально.

применение тренажеров на занятиях физической культуры

Для поддержания нормальной жизнедеятельности организму человека необходимо совершать 10 тысяч активных движений в сутки. У незрячих она снижена до 2-3 тысяч движений, так как возможность реализации потребности в движениях у большинства слепых снижена страхом перед пространством и неразумной опекой родственников.

Наиболее перспективными средствами активизации двигательной активности слепых и слабовидящих на занятиях физической

культурой являются тренажеры. Установлено, что комплексное использование тренажеров различной направленности способствует коррекции нарушений двигательных функций, достоверному увеличению показателей быстроты, силы, динамической и статической выносливости инвалидов по зрению.

Реабилитанты, имеющие слабые мышцы ног и плохую подвижность в суставах нижних конечностей, тренируются на велотренажере. Одновременно тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развиваются быстрота и выносливость. Занятия на данном виде тренажеров показаны практически всему контингенту инвалидов по зрению.

Хорошие результаты дают занятия на таких тренажерах, как «Велоэргометр» и различные его модификации, «Беговая дорожка». Они предназначены для развития выносливости незрячего человека, повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузка во время занятий на тренажерах регламентируется и дозируется преподавателем исходя из назначенного двигательного режима с учетом должного максимального потребления кислорода, веса, возраста, в зависимости от заболевания.

Все вышесказанное позволяет утверждать, что применение тренажеров в физической реабилитации инвалидов по зрению позволяет:

- избирательно воздействовать на наиболее отстающие двигательные функции;
- моделировать различные по интенсивности режимы физических нагрузок;
- использовать их при групповых занятиях с оздоровительной и спортивной направленностью, а также самостоятельно;
- освоить основные двигательные умения и навыки при выполнении упражнений на тренажерах, некоторые из которых недоступны (или затруднены) людям с глубоким нарушением зрения в естественных условиях (езда на велосипеде, гребля и др.).
- обогатить запас двигательных умений и навыков.

Близорукость и занятия спортом

Занятия физкультурой и спортом могут благотворно влиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но могут оказать и весьма неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также от специфики упражнений и дозировки спортивных нагрузок. При неосложненной, стационарной (т. е. не прогрессирующей), близорукости можно и полезно заниматься некоторыми видами спорта, например теннисом или метанием. Во время этой игры очки реабилитанту можно снять.

При осложненной или прогрессирующей близорукости противопоказаны виды спортивных нагрузок, связанные с большим физическим напряжением, например поднятие тяжестей, с резким перемещением тела и возможностью его сотрясения. При врачебном осмотре к занятиям по физкультуре не допускаются лица, имеющие близорукость свыше 3 диоптрий. Если же в процессе занятий близорукость прогрессирует и увеличивается до 6 диоптрий, то

рекомендуется прекратить занятия или значительно снизить нагрузку.

В то же время, как показали исследования врачей по лечебной физкультуре и педагогическая практика, умеренная нагрузка, занятия массовыми видами спортивных игр (с учетом противопоказаний) способствуют, как правило, улучшению или стабилизации зрения и значительно повышают общее физическое развитие реабилитантов.

лечебная физкультура при близорукости

В комплекс лечебной физкультуры включаются как общеразвивающие, так и специальные упражнения для глаз. Учитывая, что при близорукости часто наблюдается нарушение осанки, искривление позвоночника (сколиоз) из-за привычки чрезмерно наклонять голову и туловище при зрительной работе на близком расстоянии, большое значение следует придавать упражнениям для укрепления мышц — разгибателей туловища и головы.

Минимальная продолжительность курса лечебной физкультуры для реабилитантов, страдающих близорукостью, составляет 2,5 месяца. Целесообразно разделить его на 2 периода: подготовительный и основной (тренировочный).

Подготовительный период обычно продолжается 10-12 дней. Задачами этого периода являются:

- 1) адаптация к физической нагрузке;
- 2) общее укрепление организма;
- 3) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 4) улучшение осанки;
- 5) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 6) повышение эмоционального состояния.

Данный период характеризуется преимущественно выполнением общеразвивающих, корригирующих и дыхательных упражнений. Занятия строятся по типу утренней гимнастики с общеразвивающими, корригирующими, танцевальными и дыхательными упражнениями, а также элементами самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи. Продолжительность 25-30 мин.

Лицам с близорукостью слабой степени рекомендуется ежедневно выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц, способствующих улучшению зрения.

Следует во все комплексы включать упражнения «метка на стекле» для тренировки цилиарной мышцы.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики

1. Исходное положение — стоя, кисти на затылке. 1-2 — поднять руки вверх, прогнуться, 3-4 — вернуться в исх. положение. Повторить 3-4 раза.

2. И. п. — стоя или сидя. Медленные круговые движения головой по 8 раз в каждом направлении.

3. Самомассаж затылка и мышц задней поверхности шеи в течение 1 мин.

4. Круговые движения глазами яблоками. Выполнять медленно в различном направлении в течение 40-45 сек.

5. Закрывать глаза. Выполнять несильные надавливания пальцами на глазные яблоки в течение 25-30 сек.

6. Упражнение «метка на стекле». Выполнять в течение 1-2 мин, тренируя мышцы каждого глаза в отдельности и обоих глаз вместе.

7. Закрывать глаза и выполнять поглаживание век от носа к наружным углам глаз и обратно в течение 30-35 сек.

8. Выполнять быстрое моргание в течение 15-20 сек.

9. Посидеть с закрытыми глазами в течение 1 мин, выполнять брюшное дыхание.

Комплекс упражнений для женщин

Необходимо приготовить место для занятий, постелить коврик, поставить цветной предмет (лучше зеленого или голубого цвета), на который вы будете смотреть, выполняя отдельные упражнения. Это может быть мяч, ваза, чашка и другие предметы, которые хорошо видны без очков. Посчитывайте пульс, включите музыку, возьмите волейбольный (резиновый) мяч и начинайте.

1. И. п. — стоя, мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, передать мяч в левую руку; 3-4 — руки через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. — стоя, руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить по 6-8 раз в каждом направлении.

3. И. п. — стоя, держать мяч сзади. 1 — отвести плечи назад — вдох, 2 — наклониться вперед прогнувшись (спина прямая), руки отвести назад — вдох. Смотреть на неподвижный предмет, находящийся на уровне головы. Повторить 10-12 раз.

4. И. п. — стоя, держать мяч сзади. 1 — присесть, мячом коснуться пола, туловище держать прямо, 2 — вернуться в и. п., смотреть на неподвижный предмет на уровне головы. Повторить 10-16 раз.

5. И. п. — стоя, мяч в правой руке. Круговые движения туловищем (тазом), мяч передавать из одной руки в другую по кругу. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

6. И. п. — стоя, мяч держать впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

7. И. п. — стоя, мяч в правой руке. 1 — мах правой ногой вперед — вверх, мяч из правой передать в левую руку под ногой, 2 — опустить ногу; 3-4 — то же, передавая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

8. И. п. — стоя, мяч прижать ко лбу. 8-10 раз надавить лбом на мяч (не сильно), затем мяч прижать к затылку и вновь 8-10 раз надавливать на мяч. Повторить 2-3 раза.

9. И. п. — сидя, закрыть глаза и выполнять самомассаж мышц задней поверхности шеи в течение 40-45 сек.

10. Выполнять упражнение «метка на стекле» в течение 1-2 мин.

11. Бег на месте в среднем темпе (варианты: выбрасывая ноги вперед или назад, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в

коленных суставах так, чтобы пяткой касаться ягодниц) в течение 1-2 мин. С последующим переходом на ходьбу.

12. И. п. — стоя, руки вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 4-6 раз.

13. И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, мяч держать стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами. Смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

14. И. п. — то же. Не отрывая рук и стоп от пола, трижды сгибать и разгибать ноги, подавая туловище вперед, затем сесть. Повторить 6-8 раз.

15. И. п. — то же. 1 — поднять туловище (таз), голову назад, прогнуться, 2 — вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.

16. И. п. — лежа на спине, мяч между стопами. 1 — поднять ноги и коснуться мячом пола за головой, 2 — вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

17. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, коленями сжать мяч. Ритмично надавливать на мяч в течение 10-15 сек. Повторить 10-15 раз.

18. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, коленями сжать мяч, руки согнуты. 1-2 — наклонить согнутые ноги в сторону, коленом коснуться пола, 3-4 — наклон в другую сторону. Повторить 10-12 раз.

19. Упражнение то же, но стопы оторваны от пола. Повторить 8-10 раз.

20. И. п. — лежа на спине, мяч держать впереди. Поднять голову и плечи, сесть и вновь лечь. Глазами следить за мячом. Повторить 8-10 раз.

21. И. п. — лежа на животе, мяч держать сзади. 1 — отвести руки назад с мячом, приподнять голову и плечи, 2 - 3 — держать, 4 — опустить. Повторить 8-10 раз.

22. И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу, мяч сдавливать стопами. 1 — согнуть ноги в коленных суставах, разогнуть руки, головой постараться коснуться мяча, 2 — вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.

23. И. п. — на четвереньках. 1 — выгнуть спину, голову опустить (руки не сгибать), спину прогнуть, голову поднять. Повторить 10-12 раз.

24. И. п. — то же. 1 — отвести назад (поднять) прямую правую ногу и поднять вверх левую руку, прогнуться — вдох, 2 — вернуться в и. п. То же другой ногой и рукой. Повторить по 4-5 раз каждой ногой.

25. И. п. — в положении сидя, ноги врозь, мяч в руках. Круговые движения туловищем. При наклоне туловища мячом тянуться вперед, при разгибании отводить руки с мячом вверх и назад. Повторить по 5-6 раз в каждом направлении.

26. И. п. — то же, мяч прижать к животу. Выпячивать брюшную стенку, давить ею на мяч, затем втягивать. Повторить 10-12 раз.

27. И. п. — стоя на коленях, держать мяч впереди. 1 — поднять мяч вверх, отвести как можно больше назад туловище, голову и руки, прогнуться, 2 — сесть на пятки, руки опустить. Повторить 8-10 раз.

28. И. п. — стоя, мяч в правой руке. Выполнять подскоки на двух ногах, мяч перебрасывать из одной руки в другую. Выполнять в течение 20-30 сек.

29. И. п. — стоя, туловище наклонено вперед, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть туловище вправо, руки вправо, 2 — то же влево, смотреть на мяч. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

30. И. п. — стоя. Поднять руки вверх — глубокий вдох, 2 — наклонить туловище, расслабленные руки бросить вниз — выдох. Повторить 5-6 раз.

Приведенный комплекс рассчитан на 25-30 минут. После выполнения последнего упражнения посчитайте пульс, проведите водную процедуру. Количество упражнений можно увеличить или уменьшить в зависимости от самочувствия и степени подготовленности занимающихся.

Методика занятий физкультурой для лиц, имеющих близорукость средней степени (от 3 до 6 диоптрий)

Круг средств физкультуры и спорта, которые можно рекомендовать лицам с близорукостью средней степени, сужен по сравнению с теми, у кого миопия слабой степени. Они могут заниматься некоторыми видами спорта лишь при не осложненной близорукости — бегом на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбой, плаванием, художественной гимнастикой. Заключение о возможности занятия даже названными видами спорта должен сделать окулист.

Важно помнить о том, что следует избегать упражнений с резкими движениями головой. Поэтому наклоны туловища вперед лучше выполнять в положении сидя на полу.

Методика выполнения и комплексы утренней гимнастики, приведенные выше, для лиц с близорукостью слабой степени в полной мере могут использоваться и теми, у кого имеется миопия средней степени. Однако общую нагрузку каждый должен регулировать сам, изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений в зависимости от самочувствия. Включение в утреннюю гимнастику специальных лечебных упражнений обязательно.

проведение спортивных игр, праздников

Игра развивает и укрепляет волю, настойчивость, активность, ответственность. Путем спортивных игр незрячий человек легче ориентируется в пространстве, развивает ловкость, силу, слух, осязание, равновесие, координацию движений.

Подвижные игры с элементами равновесия, преодоления препятствий, на развитие слуха с удовольствием воспринимаются людьми старше 35 лет. Эстафеты, игры с мячом, подскоками и прыжками вызывают интерес у более молодых слушателей, преимущественно у мужчин. Лица старше 60 лет (и мужчины, и женщины) интерес к играм мало проявляют.

Все игры проводятся в спортивном зале, в котором постелен ковер. Край ковра помогает корректировать незрячему направление его передвижения по залу, направление броска мяча. Мягкость покрытий предохраняет от ушибов. Практика работы

преподавателей физического воспитания показывает, что реабилитанты охотно играют только в присутствии преподавателя в качестве арбитра или руководителя игры.

Известно, что соревнования — это проверка достижений как коллективов, так и отдельных реабилитантов. В то же время соревнования служат стимулом для улучшения качества учебно-воспитательной работы, активизируют самостоятельную тренировку незрячих. Если соревнования хорошо организованы и проводятся под музыкальное сопровождение, то они являются не только экзаменом, но и праздником. Соревнования — это одна из очень важных форм работы по улучшению ориентирования.

сценарий соревнования

Друзья! Сегодня мы предлагаем вам принять участие в проведении спортивного праздника. Представляют членов жюри. К участию в соревнованиях допускаются тотально слепые реабилитанты, а также могут принимать участие лица с остаточным зрением при наличии темных очков или повязок. В соревнованиях принимают участие две команды. В состав каждой команды могут входить как мужчины, так и женщины. Соотношение их в команде может быть любым. Количество участников не более 5 человек в команде. Участники соревнуются по четырем видам спортивных игр.

Игра «Удар наугад»

(Оценивается в 3 очка, время исполнения задания не учитывается, обязательны темные очки.)

Перед игроком на землю кладется мяч, игрок поворачивается к нему спиной, отходя на 3 шага, снова поворачивается к мячу, делает 2 полных оборота и такое же количество шагов обратно, отставляет ногу назад и ударяет по мячу.

В конкурсе принимают участие все члены команды по очереди.

Игра «Змейка»

(Оценивается в 3 очка, учитывается время исполнения задания, обязательны трость и темные очки, игроки имеют право касаться стульев только тростью, другие касания штрафуются.)

На площадке на одинаковом расстоянии друг от друга ставятся 4 стула на одной линии. Игроки всей команды, держась друг за друга, змейкой проходят между стульями, стараясь их не задеть.

Эстафета «Бег с картонками»

(Оценивается в 3 очка, учитывается время исполнения задания, без темных очков.)

В эстафете принимают участие все члены команды по очереди, первый игрок команды получает на старте два картонных листа размером 40 см х 40 см каждый. Задача игрока — пройти дистанцию за наименьшее количество секунд, подкладывая себе под ноги то один, то другой лист картона. Становиться на землю и ставить две ноги на одну картонку не разрешается. Если игрок оступился, он снимается с дистанции. Дойдя до финиша, первый игрок отдает картонные листы второму члену команды, который продолжает

эстафету. Эстафета считается завершенной, когда последний игрок достигает финиша.

Игра «Быстрей!»

(Принадлежности для игры — хорошо озвученный мяч, секундомер.)

Ведущий подбрасывает мяч вверх и одновременно подает команду «Быстрей!». Два игрока, стоящие в шеренге первыми, услышав команду, продвигаются к середине зала и стараются как можно скорее найти прыгающий мяч. Кто первый нашел мяч и взял его в руки, считается победившим и за это получает одно очко.

Правила:

- а) игра должна проходить в полной тишине;
- б) искать мяч нужно тихо, перемещаясь на носках;
- в) если мяч не найден в течение 30-40 секунд — игроки возвращаются на место.

Условия зачета:

За каждую ошибку, допущенную при выполнении игры, сбавляется по одному баллу, в некоторых случаях — по два балла (за грубые ошибки).

По окончании соревнований подводятся итоги. Члены жюри отмечают положительные моменты соревнований, указывают на допущенные ошибки. Победителям вручаются призы.

Вечер спортивных игр в спортивном зале Дорогие

друзья!

Мы собрались сегодня в зале, чтобы провести вечер спортивных игр. Все игры направлены на развитие ловкости, равновесия, выносливости, на закрепление навыков ориентировки в пространстве. Играют все желающие. В конце всех игр подводится итог, награждаются самые активные и победители каждой игры.

Игра «Ветер и флюгера»

Игроки выстраиваются в шеренгу, изображая флюгера. Руководитель предупреждает, что впереди игроков находится юг, сзади — север, справа — запад, слева — восток.

Руководитель говорит:

«Ветер дует с юга» — игроки поворачиваются лицом к северу;

«Ветер дует с востока» — все поворачиваются лицом к западу;

«Буря!» — игроки кружатся на месте; «Штиль!» — все замирают на месте.

Подаются разные команды, в разной последовательности. Те игроки, которые ошибаются, выбывают. Выигрывают два игрока, оставшиеся в шеренге последними.

Правила:

1) выполнять команду руководителя необходимо немедленно после ее подачи;

2) игрок выходит из игры, если поворот выполнил неточно или неправильно; поворот выполнил правильно, но с большим опозданием (4-5 сек).

Игра «Иди точно»

Руководитель устанавливает в центре зала озвученный мяч и просит игрока занять свое место у мяча (лицом к нему или спиной). Затем дается задание следующего характера: сделать пять шагов

прямо, повернуть на 90° налево, сделать еще пять шагов прямо и повернуть налево на 90°, опять сделать пять шагов прямо и повернуть налево на 90°, и вновь сделать пять шагов прямо и повернуть налево на 90°, а потом ударить мяч ногой.

Выполняя команды, игрок должен двигаться по залу и вернуться в исходную точку.

Можно предложить игроку встать спиной к мячу, сделать 10 шагов вперед, выполнить команду «кругом», сделать 10 шагов вперед и ударить мяч ногой. Побеждает тот игрок, кто выполнит движение точнее.

Игра «Иди тихо»

Два игрока берутся за концы скакалки, к которой привязаны два колокольчика, отойдя друг от друга на ее длину, поднимают руки на высоту плеч, тем самым образуя «ворота». Остальные выстраиваются сзади них в колонну по одному. По команде руководителя игроки по очереди один за другим стараются без шума проползти, пройти, пробежать через «ворота». Ворота захлопываются, игроки опускают скакалку вниз, если услышат чье-либо приближение. Выигрывает тот, кто сумел пройти через «ворота».

Правила:

- 1) игра должна проходить в полной тишине;
- 2) выигрывает тот, кто прошел ворота и не был «осален» скакалкой;
- 3) игроки, образующие «ворота», могут «салить» только опусканием скакалки. Если скакалка коснулась проходящего, он считается «осаленным». Также считается «осаленным» игрок, сам коснувшийся скакалки;
- 4) опускать скакалку можно не более трех раз на каждого игрока;
- 5) если игроки, образовавшие «ворота», с остатком зрения, то им завязывают глаза, проходящим — нет.

Игра «Забей гол»

Число игроков — 2. В зале размечается площадка для игры — прямоугольник. В противоположных сторонах зала устанавливаются «ворота», которые обозначаются стульями, ширина — не более 3 метров, но не менее 2 метров. Игроки занимают места в «воротах» напротив друг друга. По команде руководителя один из играющих бросает мяч сопернику, задача которого, ориентируясь по звуку, не пропустить катящийся мяч в «ворота». Поймав мяч, соперник бросает мяч обратно. Игра ведется на счет. По истечении игрового времени победителем считается тот, кто набрал больше очков выигрыша. Потом на поле выходит следующая пара игроков.

Правила:

- 1) игроки должны находиться чуть впереди относительно «ворот»;
- 2) игроки находятся в «воротах», присев на корточках или на коленях с опорой на руки;
- 3) мяч при броске не должен подскакивать, в противном случае выполняется передача;
- 4) длительность игры выбирается индивидуально для каждой группы, но не более чем 5 минут.

Игра «Прятки»

Выбирается водящий. Он выходит из зала или становится в одном из углов площадки. Как только водящий занял свое место, все

остальные игроки занимают свою произвольную позицию. По сигналу руководителя все хлопают 3 раза в ладоши, а водящий, ориентируясь на звук хлопка, начинает искать игрока.

Правила:

- 1) игра проходит в полной тишине;
- 2) не хлопнувший игрок считается найденным;
- 3) переходить с места на место спрятавшиеся игроки не имеют права. В конце вечера спортивных игр подводится итог.

Использование перечисленных видов компенсации позволяет увеличить объем двигательной активности слепых и слабовидящих. Увлечение любой деятельностью, а особенно физической культурой, создает у человека положительное психическое состояние. Радость, получаемая слушателями от занятий физическими упражнениями, от преодолений объективных препятствий и собственных слабостей, способствует появлению уверенности в своих силах, выработке таких положительных свойств личности, как трудолюбие и целеустремленность.

Организуя систематические физкультурные занятия с незрячими, мы убеждаемся в том, что включение незрячих в любую активную деятельность препятствует появлению псевдокомпенсаторных приспособлений. Активная деятельность является важным показателем компенсирования дефекта, а значит, и фактором интеграции инвалидов в обществе. Их участие в деятельности способствует формированию положительных установок как на труд, так и в целом на отношение к обществу.

Буквы плоского письма слепых по гебольду

Г	С	и	П	Р	Ь	В
Ч	У	И	№	Т	Ш	Е
Л	А	Й	Я	•	6	З
М	И	К		И	Ш	Ш
Х	Ж		1.	Р	ˆ	і
1	а	2.	ч	с	ь	7
						х
						а

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЛЕПЫХ ПЛОСКОМУ ПИСЬМУ

Письмо слепых по Брайлю является их основным письмом, но инвалидов по зрению необходимо обучать и так называемому плоскому письму. Написанного этим способом сам слепой прочесть не может, но оно свободно читается зрячим без специальной подготовки, что имеет большое значение для слепых, продолжающих образование в порядке совместного обучения, и для всех слепых в деловых и бытовых отношениях со зрячими.

Несмотря на внешнее почти полное сходство с обыкновенными буквами зрячих, плоское письмо слепых глубоко своеобразно в том отношении, что слепой не видит написанного, а это делает письмо утомительным и легко забываемым не только в отношении того, что написано, но при длительном перерыве — и в отношении начертания отдельных букв.

В данном случае мы будем рассматривать методику обучения инвалидов по зрению письму по Гебольду.

Для письма по Гебольду пользуются специальным прибором, который от брайлевского отличается тем, что в верхней доске все стороны прямоугольных прорезов имеют зазубрины посередине, а нижняя доска гладкая. Ввиду того, что брайлевский прибор у слепых всегда под рукой, их можно научить писать по Гебольду и на обыкновенном брайлевском приборе; для этого на нижнюю доску брайлевского прибора кладут лист плотной, толстой бумаги, а писчую бумагу помещают на нее. При другом способе пользуются одной верхней доской, которую кладут на картон или иную подкладку с помещенным на нее листом писчей бумаги. В этом случае для устранения сдвигания целесообразно прикрепление кнопками или канцелярскими зажимами и т. п.

Общая установка слепого при плоском письме должна удовлетворять следующим требованиям.

а) Слепые обязаны сидеть прямо и не делать лишних движений.

б) Во время письма слепым необходимо пользоваться и левой рукой, которая, имея точку опоры, в зависимости от того или иного прибора для письма, должна производить вполне определенные, четкие движения, помогающие ориентироваться по строке без повреждения написанного. Письмо одной правой рукой и неправильность движений левой, несомненно, вредно отражаются на письме и должны считаться крупным недочетом.

в) Правая рука тоже должна иметь точку опоры и точно выполнять требуемые при письме движения лишь кисти.

г) При держании карандаша правильным расположением пальцев нужно считать такое же, как и при письме зрячих, но в отличие от него карандаш нужно ставить вертикально без наклона.

д) Бумага и прибор должны лежать без всякого наклона симметрично по отношению к пишущему, так как это облегчает письмо слепого.

В отношении технической правильности плоского письма слепых существенно учитывать следующее.

а) Слепым нужно гораздо тщательнее, чем зрячим, прививать навык аккуратного обращения с бумагой и письменными принадлежностями, необходимо приучать писать без зачеркивания написанного. Оно безобразит письмо зрячих, а у слепых, кроме того, не исключена возможность зачеркивания того, что нужно.

б) Необходимо выдерживать правильное расстояние между словами и их частями и устранять полное или частичное написание одного слова на месте другого.

в) Буквы не следует давать преувеличенно большими и излишне маленькими. Средняя высота буквы 7 мм с некоторым расширением букв в сравнении со зрячим письмом является нормой. Эта величина вырабатывается как привычный размер при письме по Брайлю и при плоском письме нужна для его разборчивости. Буквы лучше писать вертикально без наклона. Это делает букву более симметричной и соответствует брайлевскому письму, что существенно.

г) Части букв должны быть пропорциональны и даны полностью, без всяких дополнений. Недопустимо нередко встречаю-

щееся и вполне устранимое у слепых разбивание буквы на части и дрожащие линии. Писать нужно без нажимов, ширина линии по возможности везде должна быть однородной.

Только после полного овладения техникой брайлевского письма слепых начинают обучать письму по Гебольду.

При обучении плоскому письму целесообразно использовать осязательно-моторные восприятия букв, выполненных выпуклым или вогнутым рельефом.

При обучении слепых плоскому шрифту хорошо применять и разрезные азбуки, как надписанные, так и не надписанные, с изображением букв на фоне и без него. При изображении букв на таблицах и разрезных азбуках применяют: выдавливание точечным или линейным рельефом на бумаге или картоне, аппликации и линии клеевой краской на бумаге или картоне, вырезки из бумаги или картона, пришивание букв нитью или шнуром на бумаге или картоне, помещение на фанере букв, сделанных из дерева или согнутых из проволоки, выпиливание из дерева или сгибание из проволоки букв, не прикрепленных к фону. Для знакомства с формой букв плоского письма наряду с только что перечисленным можно применять разновидность «письма в воздухе», при котором реабилитолог берет в свою руку руку слепого и движением воспроизводит форму буквы. В основном «письмом в воздухе» пользуются не для ознакомления указанным способом с новой или забытой буквой, а для проверки и закрепления усвоенной.

Обследования и воспроизведения формы букв недостаточно, так как для легкого и прочного усвоения их существенно, чтобы обследование, воспроизведение и письмо букв сопровождалось тщательной словесной проработкой. Слепому необходимо дать стандартные словесные формулы букв, описывающие их форму.

При письме по Гебольду для того, чтобы написать буквы в прямоугольном прорезе прибора, подвигают карандаш от одной воображаемой точки к другой. Эти воображаемые точки прямоугольного прореза пронумерованы следующим образом:

3 4 5
2 9 6
1 8 7

Для словесного описания формы букв Гебольда удобнее всего пользоваться перечнем номеров точек девятиточия, между которыми нужно провести линии, чтобы написать данную букву. Целесообразно применять следующий порядок письма букв: Г — 531; С — 5317; О — 53175; П — 31357; Р — 13562; Ъ — 31762; Б — 531762; Ч — 32657; У — 326571; Н — 312657; Ю — 312987549; Т — 3548; Ф — 3175348 или 3265348; Э — 3569671; Е — 5329217; Ц — 317975; Л — 12457; Д — 124571; А — 1245762; Я — 1653267; В — 12531762; З — 352671; М — 13957; И — 3157; К — 31,527; Ы — 31892,57; Й — 3157,4; Ш — 3175,48; Щ — 317975,48; Х — 37,51; Ж — 37,51,48.

Точка — 1; точка с запятой — 3,21; двоеточие — 3,1; тире — 26; запятая — 21; вопросительный знак — 3562,1; восклицательный знак — 32,1; скобка открывающая — 527; скобка закрывающая — 361; кавычки открывающие — 21,67; кавычки закрывающие — 32,56; единица — 31; двойка — 56235617; тройка — 352671;

четверка — 32657; пятерка — 532671; шестерка — 531762; семерка — 3561; восьмерка — 37153; девятка — 5623571; ноль — 53175.

Для описания формы букв Гебольда можно перечислить элементы, из которых они составлены.

Плоское письмо слепых может и должно быть безупречно в техническом отношении. У слепых больше, чем у зрячих, встречаются зеркально обернутые буквы, что объясняется особенностью брайлевского шрифта, и пропуски букв, обусловленные тем, что написанное слепыми в процессе письма не прочитывается. То, что графические недостатки встречаются у слепых чаще, чем у зрячих, обязывает повысить внимание к предупреждению их, что вполне возможно.

Проходить новые буквы нужно постепенно, давая на одном занятии не более двух новых букв и тщательно повторяя пройденное. Исключение возможно лишь в отношении грамотных ослепших, с которыми стандартные формы букв плоского шрифта проходятся в ускоренных темпах за несколько занятий, что подчеркивает обязательность тщательного повторения.

Одной из актуальных задач является обучение слепых умению расписываться. В повседневной жизни человек с нарушением зрения должен уметь подписать договор, заявление, письмо или иной документ, поставить подпись на пластиковой карточке или на чеке в магазине.

Для обучения слепого ставить свою подпись используется специальный трафарет с прорезью для строки. Роспись подразумевает не полное написание фамилии человека, а только его части, поэтому человеку с проблемами зрения необходимо выучить написание всего лишь двух-трех букв. При описании букв целесообразно перечислить элементы букв в последовательности их написания:

Строчные буквы: *и* — вертикальная линия с закруглением внизу направо и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *ш* — вертикальная линия с закруглением внизу направо, вертикальная линия с закруглением внизу направо и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *ч* — дужка вверх, повернутая вниз, и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *п* — вертикальная линия и вертикальная линия с закруглением вверх налево; *т* — вертикальная линия, вертикальная линия с закруглением вверх налево и вертикальная линия с закруглением вверх налево; *г* — вертикальная линия с закруглениями вверх налево, а внизу — направо; *н* — вертикальная линия, горизонтальный штрих посередине и вертикальная линия; *о* — овал; *а* — овал и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *ю* — вертикальная линия, горизонтальный штрих посередине и овал; *д* — овал и вертикальная линия под ним справа с закруглением вверх влево; *б* — овал и вертикальная линия над ним справа с закруглением вверх вправо; *ф* — овал, вертикальная линия, продленная ниже строки, и овал; *р* — овал и вертикальная линия ниже его слева; *ь* — вертикальная линия с небольшим овалом внизу справа; *ы* — вертикальная линия с небольшим овалом внизу справа, косой штрих посередине налево и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *ъ* — дужка вверх, повернутая вниз, и вертикальная

линия с небольшим овалом внизу справа, *с* — вертикальная дуга, повернутая налево; *е* — вертикальная дуга, повернутая налево, с петлей вверх справа; *в* — вертикальная дуга, повернутая налево, с петлей вверх справа и небольшим овалом внизу справа; *ц* — вертикальная линия с закруглением внизу направо, вертикальная линия с закруглением внизу направо и штрих внизу; *щ* — вертикальная линия с закруглением внизу направо, вертикальная линия с закруглением внизу направо и штрих внизу; *у* — вертикальная линия с закруглением внизу направо и вертикальная линия, продленная ниже строки, с петлей внизу слева; *ж* — вертикальная дуга, повернутая направо, наклонный штрих вверх, вертикальная линия, наклонный штрих внизу и вертикальная дуга с загибом налево; *з* — вертикальная дужка, повернутая направо, и под ней вертикальная дужка, повернутая направо; *л* — вертикальная линия с закруглениями внизу налево, а вверх направо, и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *м* — вертикальная линия с закруглениями внизу налево, а вверх направо, вертикальная линия с закруглением внизу направо и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *я* — вертикальная дуга, повернутая направо, с небольшим овалом вверх слева и вертикальная линия с закруглением внизу направо; *й* — вертикальная линия с закруглением внизу направо, вертикальная линия с закруглением внизу направо и дужка наверху; *к* — вертикальная линия, имеющая у середины справа два наклонных штриха под углом; *х* — две перекрещивающиеся наклонные линии; *э* — вертикальная дуга, повернутая направо, и горизонтальный штрих посередине слева.

Прописные буквы: *У* — над строчкой вертикальная линия с закруглением вверх налево, а внизу направо, и вертикальная линия, продленная до линии строки, с закруглением внизу налево; *Е* — над строчкой вертикальная дуга, повернутая налево, и под ней до линии строки вертикальная дуга, повернутая налево; *В* — вертикальная линия над строчкой, продленная до линии строки, над строчкой вертикальная дуга, повернутая направо, и под ней до линии строки вертикальная дуга, повернутая направо; *Б* — вертикальная линия над строчкой, продленная до линии строки, с закруглением внизу направо, наклонная линия налево вверх, пересекающая букву посередине, и горизонтальная линия направо сверху буквы; *Д* — вертикальная линия над строчкой, продленная до линии строки, петля внизу налево и большая дуга, повернутая направо.

Другие прописные буквы пишутся, как строчные, но их выделяют увеличенным размером.

Для исправления недостатка в письме какого-либо элемента буквы лучше давать писать букву целиком. При безуспешности этого можно предлагать письмо одного из элементов, что иногда дает положительный результат, но может помешать письму целой буквы с одного штриха.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ СЛЕПЫХ ПИСЬМУ И ЧТЕНИЮ ПО СИСТЕМЕ БРАЙЛЯ

Объяснительная записка

Данная программа рассчитана на лиц, недавно потерявших зрение и утративших возможность писать и читать, а значит, и значительную степень коммуникабельности.

Другой категорией, подлежащей обучению, являются слабовидящие, имеющие значительное снижение остроты зрения, приведшее к потере возможности пользоваться при чтении обычным плоскочастным и даже укрупненным шрифтом.

Третью группу учащихся составляют выпускники средних спецшкол для детей с нарушением зрения, которые в силу значительного снижения интеллекта или в результате глубокой педагогической запущенности не смогли овладеть в школе системой Брайля в требуемых объеме и степени.

Цель обучения по данной программе — сообщение реабилитантам определенных теоретических знаний, формирование устойчивых умений и навыков письма и чтения рельефно-точечным шрифтом литературного текста, математических записей, пользования основными тифлотехническими средствами.

Программа включает три основных раздела: знакомство с системой Брайля; изучение букв, цифр, знаков препинания; послебукварное чтение и письмо.

Первый раздел содержит краткие сведения из истории систематического обучения слепых грамоте, о развитии письменности слепых, о жизни и деятельности Луи Брайля и его уникальной системе письма и чтения для слепых.

При изучении первого раздела осуществляется знакомство незрячих с письменными принадлежностями для слепых, букварем, базовым шеститочием и основными правилами письма и чтения по Брайлю.

Второй раздел посвящен изучению букв русского алфавита, арабских цифр и знаков препинания.

Третий раздел предусматривает усвоение знаков препинания, математической записи, знаков выделения шрифта, овладение умениями и навыками печатания на брайлевской машинке, систематизирует знания по курсу обучения.

В программу входят группы упражнений, образующих определенную систему, обеспечивающую формирование и развитие устойчивых умений и навыков уверенного чтения и письма рельефно-точечным шрифтом, открывающую доступ к самостоятельному чтению учебной и художественной литературы, деловой и личной переписке, устойчивой коммуникабельности в обществе слепых и зрячих.

Основными методами обучения являются словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (демонстрация, моделирование, применение тифлотехнических устройств), практический (письмо на шестиклавишной пишущей машинке, самостоятельная работа, выполнение зачетных и контрольных упражнений).

Эти методы носят четко выраженный коррекционный и реабилитационно-компенсаторный характер.

В целях эффективности обучения по программе используется система наглядных средств обучения: рельефно-графические пособия, модели, письменные принадлежности специального назначения, букварь, тифлотехнические устройства механического действия (пишущая шестиклавишная машинка).

ПРОГРАММА

I. Введение (4 часа).

1. Знакомство с системой Брайля (2 часа).

Валентин Гаюи — основоположник систематического обучения слепых и его линейно-рельефный шрифт. Значение системы Брайля в жизни незрячего человека.

Шеститочие как основа рельефно-точечного шрифта Брайля. Нумерация точек в шеститочии Л. Брайля. Восприятие шеститочия при чтении и письме (свойство зеркальности).

Изучение сенсорного состояния (осознательная чувствительность, слуховая чувствительность и остаточное зрение).

Обучение способам осознательного восприятия (пальцевому, кистевому, двуручному); смешанный способ восприятия.

Развитие осознательной чувствительности, система тренировочных упражнений, работа с наглядными пособиями (колодка шеститочия, кубик-азбука, азбука-колодка, рассыпная азбука); знакомство с букварем, чтение шеститочия по букварю.

2. Знакомство с письменными принадлежностями для слепых (прибор, грифель, перфокарточная бумага) (2 часа).

Формирование правильной посадки при чтении и письме по системе Брайля. Гигиенические требования к условиям письма и чтения по Брайлю.

Правила закладки бумаги в прибор. Формирование умений ориентироваться в приборе. Правильный захват грифеля и правильное манипулирование им при письме. Правильная заточка стержня грифеля и получение качественных точек в клетке прибора.

Определение координат точек написанного шеститочия. Развитие навыков ориентировки в пуклеванном шеститочии прибора. Чтение грифелем в закрытом приборе написанного шеститочия.

II. Изучение букв, цифр, знаков препинания (50 часов).

1. Буквы А, М, У (2 часа).

2. Буквы К, Л (2 часа).

3. Буква Р, точка (2 часа).

4. Буква И, запятая, тире (2 часа).

5. Буква Ш, цифровой знак, цифры 1, 2 (2 часа).

6. Буквы О, Е, цифры 5, 9 (2 часа).

7. Буква Н, чтение (2 часа).

8. Буква С, различение букв С, Ш (2 часа).

9. Буква Т, цифра 3, вопросительный знак (2 часа).

10. Буква Ы, дифференциация букв Н и Ы (2 часа).

11. Буква Д, цифра 4 (2 часа).

12. Буквы Б, Г, цифра 7 (2 часа).

13. Буквы П, Х, цифра 8 (2 часа).

14. Буква В, различение букв В и Р (2 часа).

15. Буква Ж, цифра 0, упражнение на различение букв Д, Х, Ж (2 часа).

16. Буква З, дифференциация букв Н, Ы, З (2 часа).

17. Буква Й, восклицательный знак (2 часа).

18. Мягкий знак, кавычки (2 часа).

19. Буква Е, двоеточие (2 часа).

20. Буква Ч, дифференциация букв Ч и Ь (2 часа).

21. Буква Я, упражнение на различение букв Н, Ы, З, Я (2 часа).

22. Буква Ю, различение букв-уголков (2 часа).
23. Буква Ф, цифра 6, различение букв Ю и Т (2 часа).
24. Буквы Щ, Ц (2 часа).
25. Буква Э, твердый знак, точка с запятой, литературные скобки (2 часа).
- III. Послебукварное чтение и письмо (26 часов).
26. Знаки препинания, ударение, упражнение на их применение (2 часа).
27. Закрепление навыков чтения и письма арабских цифр и чисел. Систематизация чисел (2 часа).
28. Знаки арифметических действий: плюс, минус, знаки умножения, знак деления. Запись выражений в строку. Круглые скобки и их употребление (2 часа).
29. Признаки заглавных и строчных букв алфавита, упражнение на применение заглавной буквы русского алфавита (2 часа).
30. Знаки выделения шрифта: признак курсивного шрифта, жирного и мелкого, наклонного, разрядки (2 часа).
31. Римская нумерация чисел: цифры до тысячи, числа и правила их образования, чтение и запись предложений с римскими цифрами (4 часа).
32. Обозначение обыкновенных и десятичных дробей в системе Брайля. Чтение правильных и неправильных дробей, смешанных чисел. Выработка навыка правильной записи дробных чисел (2 часа).
33. Знаки градуса, процента, номера, параграфа, знак сноски. Закрепление знаний — чтение дидактического материала (2 часа).
34. Обозначение в метрической системе мер по Брайлю. Простые и составные именованные числа, обозначение величин (2 часа).
35. Письмо на брайлевской шестиклавишной машинке. Устройство и принцип действия, закладка бумаги. Установка полей и столика. Письмо сплошных текстов и таблиц, способы брошюровки текстов, отпечатанных на машинке и написанных на приборе (2 часа).
36. Ключ шрифта Л. Брайля как целостное представление о соотношении всех знаков системы Брайля. Работа с дидактическим материалом (2 часа).
37. Зачетное занятие (2 часа).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к ПРОГРАММЕ ОБУЧЕНИЯ НЕЗРЯЧИХ ПИСЬМУ И ЧТЕНИЮ ПО СИСТЕМЕ БРАЙЛЯ

Программа включает три основных раздела. Первый раздел — вводные занятия. На них педагог раскрывает основные исторические сведения о системе рельефно-точечного письма и чтения, дает обзор обучения слепых грамоте, знакомит с историей возникновения системы Брайля.

На занятиях по этой теме педагог знакомит незрячих с историей систематического обучения слепых начиная с момента организации первой школы для слепых детей, созданной в 1784 году «первоучителем» слепых Валентином Гаюи. Обращает внимание учащихся на историческую значимость опыта Валентина Гаюи как основоположника обучения и воспитания слепых, рассказывает о его жизни и деятельности.

Необходимо также рассказать о шрифтах, существовавших до возникновения системы Л. Брайля, показать их достоинства и недостатки, практическое значение шрифта Л. Брайля в жизни и трудовой деятельности незрячего человека.

Из шрифтов, предшествовавших системе Л. Брайля, следует уделить внимание линейно-рельефному шрифту Валентина Гаюи, познакомить с его образцами, выделить несомненные достоинства и указать на существенные недостатки.

Можно также показать рельефно-точечный (игольчатый) шрифт И. Клейна, повторяющий контуры плоскочечных знаков. Обучающимся может быть предложена таблица-алфавит, изготовленная с помощью письменного прибора И. Клейна, а также небольшой текст на листах бумаги или на пластике, полученный этим же способом. Цель такой демонстрации — показать возможность этого шрифта, его положительные стороны и существенные недостатки.

Педагог знакомит реабилитантов также с системой условных линейно-рельефных обозначений В. Муна. Рассказывает о том, что эта система и поныне используется в зарубежных странах для обучения ослепших, о ее преимуществах и недостатках. И наконец, несколько слов следует посвятить характеристике системы письма по Гебольду, системы письменного общения слепых со зрячими людьми.

При изучении рельефно-точечной системы Брайля несомненный интерес вызовет рассказ о жизни и деятельности самого педагога-изобретателя. Следует остановиться на биографии этого замечательного незрячего тифлопедагога, изобретение которого открыло слепым дорогу к знаниям, науке, интеллектуальному творчеству.

Далее педагог знакомит незрячих с шеститочием как базовым знаком, основой рельефно-точечного шрифта Брайля (с нумерацией точек, со свойством зеркальности знаков, т. е. с восприятием точек и знаков при чтении и письме). При этом обращает внимание на то, что система Брайля была основана на уже имевшихся идеях и изобретениях, в частности на способе шифровки рельефно-точечным способом букв, цифр и других знаков, предложенном французским офицером Шарлем Барбье. Даются основные характеристики, раскрывающие достоинства шрифта Брайля.

В конце курса обучения при изучении ключа шрифта Брайля желательно вновь вернуться к наиболее полной обобщенной характеристике достоинств системы Брайля. При характеристике необходимо обратить внимание обучающихся на следующие качества: универсальность системы знаков, оптимальность выбранных размеров знаков, числа точек, расстояния между ними и т. п. Важно показать, что при наличии 63 знаков ключа шрифта Брайля можно записать любые тексты математического, физического, химического, литературного содержания, а также нотные, шахматные и другие материалы.

Кроме того, необходимо показать, что система Брайля одинаково легко используется в странах с различными языками, что, как и в плоском письме, многие обозначения носят международный характер, и слепые всех стран одинаково понимают литературу по математике, физике, музыке благодаря унификации и универсальности системы.

При изучении знаков системы Брайля следует обращать внимание реабилитантов на то, что при наличии незначительного числа точек в знаке он легко различим, хорошо читается, имеет достаточные информационные свойства. Даются также некоторые параметрические сведения о рельефно-точечном знаке: соотношение между шириной и высотой знака (3 : 5); высота точек 0,7-0,8 мм; диаметр точки 1,5 мм; полусферическая форма точки и преимущество этой формы для шрифта Брайля; расстояние между точками, буквами, строками. Эти сведения помогают незрячим понять достоинства системы рельефно-точечного шрифта.

Преподавателю рекомендуется иметь данные о сенсорном состоянии сохранных органов чувств реабилитантов (о тактильной и слуховой чувствительности, остаточном зрении). Эти данные могут быть получены преподавателем у врача и из медицинской карты обучающегося. Можно сформулировать некоторые простые правила, способствующие сохранению осязательной чувствительности, прежде всего рук.

В процессе обследования рельефных шеститочий с помощью наглядных пособий, букваря, выполнения тренировочных упражнений преподаватель получает необходимые данные о степени готовности незрячего к изучению системы Брайля. В комплекс этих данных входят не только знания о тактильной чувствительности реабилитанта, но и его реакции на раздражитель, пространственном воображении, скорости усвоения знаний, скорости осязания обследуемых объектов и явлений. Кроме того, важным показателем подготовки незрячего является умение ориентироваться в малом пространстве, определять направление, взаимное положение объектов, узнавать и дифференцировать их.

Педагог знакомит незрячих с гигиеническими требованиями к условиям письма и чтения по системе Брайля. Предупреждает реабилитантов с остаточным зрением об опасных последствиях зрительного напряжения в случае применения остаточного зрения. Преподавателю рекомендуется составить специальную памятку для реабилитантов о гигиенических требованиях, предъявляемых к письму и чтению рельефно-точечным шрифтом. К их числу прежде всего относятся требования к гигиене рук, состоянию кожного покрова подушечек пальцев, температурному режиму, правила перелистывания и закладки страниц, информация о местах пользования и хранения брайлевских книг и рельефно-точечных текстов. Особые гигиенические требования необходимо сформулировать для незрячих с травмами конечностей, использующих для чтения чувствительность губ, подбородка и т. п.

Реабилитанты знакомятся с письменными принадлежностями (прибором для письма рельефно-точечным шрифтом, грифелем), перфокарточной бумагой, с правилами брошюровки и закладки бумаги в письменный прибор, учатся правильно держать грифель и ориентироваться в клетке, строке, в приборе в целом. Преподаватель дает упражнения на определение координат точек шеститочия, на развитие навыков ориентировки в пуклеванном шеститочии прибора, а также в чтении грифелем написанного в приборе шеститочия или знака в закрытом приборе. Показывается захват пальцами кисти грифеля, а именно расположение каждого пальца. Четко определяются положение и точка опоры указательного

пальца, положение и упор большого, положение и функция среднего пальца. Обращается внимание на расположение подушечки среднего пальца, на соприкосновение ее со стержнем грифеля и поверхностью прибора, т. е. с краями той клеточки, в которой манипулируют стержнем грифеля. Необходимо обращать внимание на контролируемую и направляющую функции подушечки среднего пальца. Таким образом, реабилитант получает четкие установки захвата ручки грифеля, манипулирования им, распределения мышечных усилий при продавливании бумаги. Необходимо постоянно контролировать вертикальность положения грифеля, что является неперенным условием бездефектного, быстрого и правильного письма в приборе. Даются также необходимые установки к положению безымянного пальца и мизинца во время письма.

Преподаватель также дает конкретные установки к положению кисти левой руки, ее пальцев, определяет функции указательного пальца левой руки и других ее пальцев. При этом характеризуется взаимодействие правой и левой рук во время процесса письма (при движении по строке, переходе с одной строки на другую, при переходе из одной клеточки в другую и т. п.). Требуется целый ряд тренировочных упражнений по отработке правильного захвата грифеля, ориентировке внутри клеточки, на определенной строке. Даются определенные рекомендации по развитию мышечного усилия кисти, предплечья, по высоте крышки стола и прочим факторам, которые играют немаловажную роль в формировании навыков правильного и быстрого письма.

Особо важным моментом в процессе письма является установка, определяющая роль предплечья и кисти как рычага, с помощью которого развивается достаточное усилие для продавливания точки, для рационального распределения усилия по нескольким группам мышц, что в значительной мере снижает утомляемость пальцев и кисти, резко снижает пальцевую мышечную усталость. Если преподавателю удастся выработать у незрячих правильную технику письма — это благоприятные условия для продолжительной работы.

Второй раздел раскрывает систему методических приемов изучения букв, цифр и знаков препинания. Он составляет основную часть программы, и методические указания к изучению тем этого раздела носят целенаправленный характер. В программе дается новый порядок изучения букв и использования дидактических пособий для чтения, который обеспечивает более плавное и логичное нарастание трудностей обучения, связывает систему изучения знаков буквенной группы, облегчает восприятие и овладение рельефно-точечной символикой.

Темы 1-3 имеют основной своей целью изучение букв А, М, У, К, Л, Р, развитие умения читать по Брайлю, т. е. отделять буквы одну от другой, узнавать символ, формирование навыка письма угловых точек, а также средних точек при наличии угловых, изучение знака препинания «литературная точка», его состав и написание, умение писать средние точки шеститочия без проколотых верхних и нижних точек. На занятиях по этим темам проводятся работы по развитию осязательной чувствительности, для чего незрячим предлагается чтение букв. Второй этап работы по развитию осязания — чтение слов по слогам.

Если незрячие без труда проходят эти два этапа работы, то можно приступать к третьему и четвертому этапам — чтению слов целиком и простых предложений, помещенных в букваре.

Реабилитантам, у которых осязательная чувствительность ослаблена настолько, что они не могут воспринимать даже отдельные буквы по букварю, целесообразно предложить аналогичный материал на пластике.

Такую работу следует проводить индивидуально с каждым незрячим, уделять внимание формированию навыков письма угловых и средних точек в буквах, а также принципу зеркальности письма и чтения по Брайлю.

При изучении каждой буквы и написании ее в тетради преподавателю необходимо интересоваться, в каком месте клетки реабилитант будет писать ту или иную точку в букве, пока он не убедится в том, что незрячий понял свойства зеркальности письма и чтения.

Темы 4-6 — изучение букв И, Ш, О, Е, знаков препинания (запятой и тире), знакомство с принципом образования цифр по Брайлю, изучение цифр 1, 2, 5, 9.

На этих занятиях продолжается работа по развитию осязательной чувствительности у незрячих.

При чтении особенно трудно воспринимаются буквы Ш, И. Они же могут вызвать сложности и при письме по причине недостаточного формирования этих навыков у незрячих.

Учитель знакомит реабилитантов с принципом образования цифр по Брайлю, после чего изучаются цифры 1, 2, 5, 9 параллельно с буквами.

Обучающимся предлагается написать и прочитать по букварю или карточке предложения, содержащие изученные буквы и цифры.

Возможно, что незрячие могут путать буквы Е и И и, соответственно, цифры 5 и 9. Предлагается следующая методика их различения: в русском алфавите буква Е предшествует букве И, следовательно, Е будет первой по отношению к И, она содержит первую точку, а И — второй по отношению к Е, она содержит вторую точку.

Аналогично цифра 5 — первая по отношению к цифре 9, содержит первую точку.

Изучаются знаки препинания — запятая и тире, незрячие пишут и читают предложения с их использованием. Основные цели тем 7-16:

1. Изучить буквы: Н, Т, С, Ы, Д, Б, Г, П, Х, В, Ж, З.
2. Научить писать и читать цифры 3, 4, 7, 8, 0.
3. Изучить вопросительный знак.

Буквы, изучаемые на этих занятиях, сложнее ранее изученных, поэтому необходима большая работа по формированию навыка как их письма, так и чтения.

Буквы, состоящие из трех точек, сложны тем, что схожи по форме с изученными. Так, С есть зеркальное отображение буквы Ш; Х — зеркальное отображение буквы Ж; Д схожа по форме с Х и Ж.

Аналогичным свойством обладают и изучаемые параллельно с ними цифры.

Преподавателю следует обратить внимание реабилитантов на сходство таких букв по форме. Если при этом он видит, что незрячие путают их при письме и чтении, то необходимо дать тренировочное упражнение на различение таких букв.

С этой целью можно давать задание получить из одних букв другие путем добавления или удаления точек, например: как из буквы И получить букву С? (Надо к И добавить третью точку.)

Целесообразно также давать задание написать или прочитать предложение с использованием схожих букв. Введение таких предложений имеет две цели: общую и контролируемую.

Для различения букв-уголков предлагается следующая методика: если мысленно представить себе прямоугольник, то буква Д в позиции чтения представляет собой правый верхний угол прямоугольника, Ж — его правый нижний угол, Х — левый нижний угол (все буквы представляем в позиции чтения). Кроме того, для реабилитантов с высоким образовательным уровнем следует добавить, что буквы Д и Ж обозначают звонкие звуки, их следует искать в правых углах, Х — глухой звук, следовательно, ищем его слева, внизу.

Четырехточечные буквы, изучаемые на этих занятиях, также сходны друг с другом и с некоторыми уже изученными буквами, поэтому при изучении их следует также использовать тренировочные упражнения, задачи и выводы из них.

Для лучшего усвоения изучаемых цифр уместно использовать упражнения на перевод слов на числа: какие числа будут представлять слова, если к ним приписать цифровой знак: ах, бах, да, где, ага, дед, даже и т. п.

При изучении вопросительного знака есть опасность, что незрячие будут путать его с буквой Е, поэтому следует указать им отличительный признак букв от цифр: отсутствие в знаках препинания верхних точек.

В темах 17-25 изучаются буквы Й, мягкий знак, Е, Ч, Я, Ю, Ф, Щ, Ц, Э, твердый знак; цифра 6, знаки препинания (восклицательный знак, двоеточие, кавычки, точка с запятой, литературные скобки), а также обучающиеся учат дифференцировать нужные буквы.

Дополнительной сложностью на этих занятиях является введение пятиточечных букв: Й, мягкий знак, Ч, твердый знак, а также их дифференциация и осязательное восприятие.

Изучение этих букв принципиально не отличается от изучения букв на предыдущих занятиях. Предлагаются задачи, тренировочные предложения, помогающие различать нужные буквы.

Буква Ф является верхним левым углом прямоугольника в позиции чтения.

Третий раздел — послебукварное чтение и письмо.

В темах 26-28 основной задачей является закрепление навыков свободного чтения и письма предложений с различными знаками препинания, умение пользоваться ударением, систематизация знаний арабских цифр, выработка навыков письма и чтения предложений с числами, записанными арабскими цифрами, изучение знаков арифметических действий, круглых скобок, умение ими пользоваться.

При повторении знаков препинания еще раз обращается внимание реабилитантов на отсутствие в них верхних точек в отличие от букв. Предлагается написать и прочитать предложения, содержащие различные знаки препинания. Можно также предложить диктант.

Систематизируя знания арабских цифр, необходимо отметить следующее: цифры пишутся с помощью первых десяти букв латинского алфавита при наличии перед ними цифрового знака. Педагог обращает внимание на запись чисел по системе Брайля. Реабилитанты читают и пишут предложения с числами.

При изучении знаков арифметических действий следует обратить внимание на то, что они пишутся аналогично знакам препинания. Разница состоит лишь в том, что перед знаками арифметических действий пропускается клетка, а знак препинания в предложении ставится после слова без пропуска клетки.

Целью изучения тем 29-31 является освоение признаков заглавных и строчных букв алфавита и шрифтов, выработка навыка применения заглавной буквы русского алфавита, обучение выделению различными шрифтами по Брайлю нужных мест в тексте, изучение римских цифр и чисел до тысячи и правила их образования.

Одна из задач на занятиях по этим темам — познакомить обучающихся с тем, как записываются заглавные и строчные буквы латинского и греческого алфавитов.

Особое внимание следует уделить применению заглавной буквы русского алфавита, ее написанию и чтению.

Вторая задача — научить выделять курсивным, жирным и другими шрифтами нужные места в тексте, а также пользоваться сноской. Это способствует дальнейшему развитию навыков письма и особенно чтения.

Знание признака заглавной буквы латинского алфавита необходимо также и для изучения римских цифр, чисел и правил их образования, так как римские цифры и числа обозначаются на основе букв латинского алфавита.

Правила образования римских цифр по Брайлю аналогичны правилам образования таких чисел, написанных плоским шрифтом. Многие реабилитанты пользовались римскими цифрами до потери зрения, поэтому правила образования римских чисел не вызывают у них особых затруднений.

Темы 32-34 имеют задачу научить правильному обозначению и чтению обыкновенных и десятичных дробей, знаков градуса, процента, номера, параграфа; величин в метрической системе мер по Брайлю.

На этих занятиях важно не только научить вышеупомянутым обозначениям, но и показать учащимся важность этого материала. С этой целью рекомендуется в качестве дидактического материала использовать сведения, интересные для реабилитантов.

Особое внимание при изучении этого материала следует уделить работникам интеллектуального труда, студентам и лицам, имеющим устойчивую профориентацию на точные и естественные науки.

В темах 35-37 основными дидактическими задачами являются: научить печатать на брайлевской шестиклавишной машинке; создать у реабилитантов целостное представление о системе Брайля; провести зачет.

Для расширения возможности обучающихся и с целью увеличения скорости их письма педагог знакомит их с письмом на брайлевской машинке.

Реабилитанты знакомятся с устройством и принципом действия машинки, учатся устанавливать поля и столик, закладывать бумагу, печатать сплошные тексты и таблицы.

Педагог рассказывает о преимуществах и недостатках брайлевской шестиклавишной машинки, о том, что письмо на брайлевской машинке не является универсальным способом письма, и показывает это на конкретных примерах.

На следующем занятии педагог рассказывает о «ключе шрифта Брайля». Учащимся дается целостное представление о соотношении всех знаков системы Брайля.

Завершает курс обучения системе Брайля зачетное занятие, на котором реабилитанты должны продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные за время обучения.

Особо следует остановиться на применении наглядных и технических средств обучения слепых письму и чтению по системе Брайля.

В начальный период изучения основ системы необходимо применять простые, но надежные средства обучения: колодку шеститочия, азбуку-колодку, рассыпную азбуку, модели отдельных знаков, выполненных из ПХВ и картона, аппликационные модели и т. п. Пространственный масштаб модели следует выдерживать в пределах колодки шеститочия и азбуки-колодки.

При освоении незрячими написания букв и их чтении используется эффективное техническое средство — прибор прямого письма и чтения. При его применении соединяются воедино два процесса — письмо рельефно-точечного знака и его лицевое чтение. Преимущество данного прибора перед обычным прибором в том, что пишущему для прочтения не надо вынимать лист бумаги, зеркально отображать знаки, используя пространственное воображение. Кроме того, лицевой рельеф, получаемый на этом приборе, позволяет сразу же контролировать лицевой знак — результат письма грифелем.

В третьем разделе в ходе обучения письму на шестиклавишной брайлевской машинке следует предусмотреть предварительную выработку умения пользоваться клавиатурой. С этой целью прежде чем печатать на стандартной шестиклавишной машинке, целесообразно использовать ее модель, для чего следует применить старую, отработавшую свой срок машинку с испорченной клавиатурой. На ней разметить клавиши, а затем проиграть различные сочетания точек (а значит, и клавишей) при написании знаков. На этом этапе важно научить одновременному нажатию клавишей с равномерным распределением усилий, отработать пропуск между словами, возврат на один или несколько знаков, установку полей. При установке полей необходимо научить просчитывать число знаков в строке, число запасных знаков с правой и левой стороны листа. Для домашних упражнений можно применять модель клавиатуры в виде аппликационного изображения на панели. На такой аппликационной модели реабилитант может тренироваться в отработке аккордных нажатий в различных сочетаниях.

Приведенная система обучения взрослых слепых письму и чтению по Брайлю создает благоприятные дидактические условия для формирования умений и устойчивых навыков пользования литературой рельефно-точечного шрифта. При этом практическое

освоение письма на приборе Брайля обеспечивает надежные и благоприятные условия овладения способом письма на брай-левской шестиклавишной машинке, которая дает возможность выполнять объемные письменные задания. Таким образом, в результате обучения по данной программе слепой человек осваивает универсальный, надежный, применимый практически в любых условиях способ письма на приборе Брайля и скоростной, достаточно продуктивный способ письма на шестиклавишной машинке, что, несомненно, решает коммуникативную проблему слепого и реабилитационную задачу профессионального и творческого направлений на основе компенсации слепоты благодаря овладению способами письма и чтения по Брайлю.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ
САМООБСЛУЖИВАНИЮ И ДОМОВОДСТВУ**

Объяснительная записка

Настоящая программа предназначена для социальной реабилитации инвалидов по зрению по предмету «Самообслуживание и домоводство».

Умение незрячих обслуживать себя и вести домашнее хозяйство играет огромную роль в создании здорового и культурного быта, помогает им сохранить здоровье, воспитывать детей, правильно организовывать личную жизнь и свободно чувствовать себя с окружающими людьми.

Программа обучения домоводству и самообслуживанию ставит следующие задачи.

- 1. Привить слепым навыки и приемы самообслуживания с помощью осязания, обоняния, слуха.
- 2. Воспитать навыки хорошего вкуса.

Программа рассчитана на то, чтобы дать слепым минимум знаний и навыков, обеспечивающий им самостоятельное обслуживание себя в быту (следить за внешним видом, уметь приводить в порядок свою одежду и белье, приготовить пищу, сервировать стол).

В программу включены теоретические и практические занятия по следующим темам:

- Тема 1. Знакомство с тифлоприборами, применяемыми в быту.
- Тема 2. Формирование у слепых самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью.

Тема 3. Формирование умений и навыков по починке одежды и белья, шитье на швейной машинке.

Тема 4. Формирование у слепых самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола.

Преподаватель может вносить изменения в распределение часов по темам программы, а также исключать те темы программы, которыми реабилитант владеет. Приступая к обучению поздноослепших навыкам по домоводству и самообслуживанию, преподаватель должен обеспечить ослепшему реадaptацию к деятельности в новых условиях, преодолеть чувство беспомощности, воспитать стремление быть самостоятельным. Методы обучения ослепших в зрелом возрасте сводятся к показу осязательных, обонятельных, слуховых ориентиров при выполнении работ по самообслуживанию и домоводству.

Большая часть времени отводится на практические занятия. Формирование умений и навыков осуществляется в процессе упражнений. Тренировочные упражнения доводят умения и навыки до автоматизма. Практические работы преподаватель должен проводить с каждым реабилитантом индивидуально.

При обучении слепых с детства, имеющих скудные зрительные представления или не имеющих их вообще, изложение учебного материала проводится по алгоритму. Приемы показа должны быть четкими, наиболее рациональными для усвоения операции без зрительного контроля.

Каждое занятие должно проводиться по плану:

- 1. Цель занятия.
- 2. Показ приемов работы и зоны оборудования.
- 3. Самостоятельное выполнение приемов под контролем преподавателя.
- 4. Выполнение самостоятельных заданий.

При переходе к новой теме рекомендуется проводить повторение пройденного материала.

Реабилитанты, у которых уровень реабилитированности выше среднего (3 уровень), изучают швейную машинку. Обучение на швейной машинке предполагает ознакомление с ее устройством, приемами регулировки, обнаружение и исправление простейших неполадок, навыки по уходу, а также выполнение наиболее употребительных швов, применяемых для починки одежды и белья. По окончании курса обучения незрячий должен:

- 1) уметь пользоваться иглами для слепых;
- 2) применять в быту различные тифлоприборы;
- 3) следить за внешним видом;
- 4) уметь привести свою одежду в порядок (постирать, погладить, сложить, отпарить брюки и пиджаки, починить одежду и белье);
- 5) уметь приготовить завтрак, обед, ужин;
- 6) уметь сервировать стол, пользоваться столовыми приборами;
- 7) владеть приемами распознавания денег;
- 8) иметь представление о банковской пластиковой карточке.

**Учебно-тематический план по предмету
«Домоводство и самообслуживание»**

№	Название темы	Количество часов			
		женская группа		мужская группа	
		те	оп	пр	ак
Введение		2	—	2	—
1	Знакомство с тифлоприборами, применяемыми в быту				
	Знакомство с тифлоприборами	2	—	1	—
	Пользование часами, телефоном	2	2	1	2
	Распознавание денег. Банковская карточка	2	2	1	2
№	Название темы	Количество часов			
		женская группа		мужская группа	
		те	оп	пр	ак
2	Формирование у незрячих самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью				
	Уход за одеждой и обувью. Хранение обуви и головных уборов	2	4	1	2
	Стирка белья	2	4	1	4
	Глажение белья. Отпаривание брюк. Уход за пиджаком	2	12	1	10
	Формирование умений и навыков по починке одежды и белья, шитье на швейной машинке				

3	Пользование нитковдевателем и правила техники безопасности при шитье	2	2		2
	Пришивание пуговиц, крючков, петель	2	2		3
	Изучение швов «вперед иголку», «за иголку». Изготовление вешалки	2	2		3
	Изучение швов «через край», петельного. Обметывание прорезной петли		3		2
	Изучение подрубочных швов		3		2
	Отработка ручных швов	—	6	—	6
	Накладывание заплат		3	—	—
	Штопка		3	—	—
	Знакомство со швейной машинкой. Правила техники безопасности при шитье на машине	1,5	2,5	—	—
	Машинные швы (соединительный, подрубочный). Намотка шпильки		3	—	—
	Машинные швы (запошивочный, выворотный). Пошив наволочки		3	—	—
	Отработка машинных швов. Пошив передника с грудкой	—	10	—	—
	Уход за швейной машинкой. Устранение неполадок. Регулирование верхней и нижней нитей	2	4	—	—
№	Название темы	Количество часов			
		женская группа		мужская группа	
		те	ор	пр	ак
4	Формирование у незрячих самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола				
	Ориентировка и знакомство с кухней. Техника безопасности при использовании электроплиты, нагревательных приборов	1	1	0,5	0,5
	Хранение продуктов. Уход за кухонной и столовой посудой	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление жареного картофеля, чая	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление жареной рыбы	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление первых блюд, компота	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление гуляша. Отваривание макаронных изделий. Приготовление киселя	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление каш, какао	0,5	1,5	0,5	1,5
	Приготовление салатов, винегрета, кофе	1	1	1	1
	Сервировка стола, культура поведения за столом	1	1	1	1
	Зачет	1	1	1	1
	Итого часов	36,5	83,5	19,5	50,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

Знакомство с реабилитантами, выявление имеющихся навыков по самообслуживанию и домоводству. Ознакомление с программой, ее целями и задачами. Ориентировка в кабинете.

1. Знакомство с тифлоприборами, использование часов и телефона, распознавание денег.

1.1. Знакомство с тифлоприборами. Использование перечницы-дозатора, сахарницы-дозатора, грибка для штопки, нитковдевателя, меры портновской, игл с разъемным верхом.

1.2. Использование часов и телефонов. Различные виды механических и электронных часов. Устройство часов. Различные виды телефонов, набор телефонных номеров.

1.3. Распознавание денег. Методы распознавания денег слепыми по размерам. Предметы для хранения денег. Размещение денег в удобном порядке для ориентировки и распознавания достоинства бумажных денег. Использование банковской карточки. Ознакомление с принципами работы адаптированного банкомата для лиц с нарушением зрения.

Реабилитант должен:

- использовать тифлоприборы в быту;
- пользоваться часами для слепых;

- уметь пользоваться различными видами телефонов;
- иметь представление о банковской пластиковой карточке;
- уметь снимать наличные деньги через адаптированный банкомат (если такой банкомат установлен в городе).

2. Формирование у незрячих самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью.

2.1. Уход за одеждой и обувью. Хранение обуви и головных уборов. Дать полезные советы по уходу за одеждой и обувью. Хранение обуви, чистка, знакомство со спецификой ухода за обувью для незрячего человека. Полезные советы по хранению и чистке вещей, выведению пятен. Хранение головных уборов и уход за ними.

2.2. Стирка белья. Полезные советы по ручной и машинной стирке изделий из различных тканей. Виды стиральных моющих средств. Значение специальных знаков на ярлыках одежды. Основные операции при стирке белья вручную и в стиральной машине. Правила сушки белья. Обучение приемам стирки. Услуги химчистки.

Практическая работа:

- Стирка личных вещей.
- Сушка белья.

2.3. Глаженье белья. Отпаривание брюк, уход за пиджаком. Ориентировка при отпаривании брюк, уход за пиджаком. Общие советы по глажению верхней одежды и белья. Ориентировка при глажении на гладильной доске и столе, техника безопасности при работе с электрическим утюгом. Отработка движений и правил постановки корпуса утюга при работе. Ориентировка на вещах при глажении верхней одежды и нижнего белья, складывание своих вещей. Оценка качества работы.

Практическая работа:

- Глаженье верхней одежды, нижнего белья.
- Складывание вещей.

Реабилитант должен:

- знать общие требования к одежде, головным уборам, обуви;
- знать приемы чистки одежды и обуви, головных уборов;
- уметь подготовить одежду, белье к стирке;
- уметь правильно подбирать моющие средства;
- знать приемы и последовательность ручной стирки и в стиральной машине;
- уметь замачивать, стирать, кипятить, полоскать, сушить белье;
- знать последовательность глажения верхней одежды и нижнего белья;
- уметь отпаривать брюки;
- уметь ухаживать за пиджаком;
- уметь складывать вещи;
- знать правила техники безопасности пользования электрическим утюгом.

3. Формирование умений и навыков по починке одежды и белья, шитье на швейной машинке.

3.1. Иголки, нитки, нитковдеватели, наперстки. Вдевание нитки в иголку.

Ознакомить реабилитантов с техникой безопасности при шитье, научить вдевать нитку в иголку с помощью нитковдевателя или иголок с разъемным верхом.

3.2. Пришивание пуговиц, крючков, петель, кнопок. Обучение реабилитантов пришиванию пуговиц, крючков, петель, кнопок.

3.3. Изучение швов «вперед иголку» и «за иголку». Изготовление вешалки. Обучение реабилитантов приемам выполнения швов «вперед иголку», «за иголку». Научить приемам изготовления вешалки и пришиванию ее к ткани.

3.4. Изучение швов «через край», петельного. Обметывание прорезной петли. Обучение реабилитантов приемам выполнения швов «через край», петельного. Обработка шва петельного на прорезной петли.

3.5. Изучение подрубочных швов. Изготовление воздушной петли. Обучение реабилитантов приемам выполнения подрубочных швов. Изготовление воздушной петли.

3.6. Отработка изученных ручных швов. Закрепление умения реабилитантов пользоваться ручными швами. Шитье по выбору (мешочка для сыпучих, прихватки, подрубание косынки).

3.7. Накладывание заплат. Научить реабилитантов накладывать заплатки разных видов.

3.8. Штопка. Обучение реабилитантов штопать чулочно-носочные изделия.

Реабилитант должен (по темам 3.1-3.8):

- уметь пришивать различные виды пуговиц;
- умело пользоваться всеми видами ручных швов для починки одежды (обметывать прорезную петлю, делать воздушную петлю, накладывать заплатки, штопать).

3.9. Знакомство со швейной машинкой. Правила т/б при шитье на швейной машинке (только для женских групп). Познакомить реабилитантов со швейной машинкой и правилами т/б при работе на ней. Познакомить с устройством и основными деталями швейной машинки, научить заправлять ее.

3.10. Машинные швы (соединительный, подрубочный). Намотка шпульки. Научить реабилитантов наматывать нитки на шпульку, обучить соединительному и подрубочному швам.

3.11. Машинные швы (запошивочный, выворотный). Пошив наволочки. Обучить швам (запошивочному, выворотному). Закрепить технику швов на пошиве наволочки.

3.12. Отработка машинных швов. Пошив передника с грудкой. Отработка деталей, бретелей, пояса, нижней части передника, обработка грудки, карманов. Соединение деталей передника.

3.13. Уход за швейной машинкой. Устранение неполадок. Регулирование верхней и нижней нитей. Причины обрыва нижней нити, пропуск стежков.

Реабилитант должен (по темам 3.9-3.13):

- знать т/б при работе на швейной машинке,
- уметь заправлять швейную машинку;
- уметь регулировать строчку при шитье;
- уметь устранять неполадки, возникшие при шитье;
- уметь выполнять машинные швы.

4. Формирование у незрячих самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола.

4.1. Ориентировка и знакомство с кухней. Техника безопасности при пользовании электроплитами, нагревательными приборами. Сообщение реабилитантам о размерах кухни, форме, о

расположении мебели, плит. Беседа преподавателя о видах электроплит, знакомство с техникой безопасности при работе с электроплитами, включение и регулировка нагрева, рассказ об удобстве пользования плитами и недостатках.

4.2. Пользование электрочайником и электрокипятильником.

Правила техники безопасности:

- нельзя вставлять вилку в розетку мокрыми руками;
- нельзя включать электроприбор, если неисправна или протерлась изоляция;
- электрокипятильник должен быть полностью погружен в воду;
- нельзя опускать руку в воду, в которой находится включенный электрокипятильник;
- нельзя вынимать электрокипятильник из воды, не вынув предварительно вилку из розетки.

Практическая часть:

- Ориентировка на кухне под контролем преподавателя.
- Включение и выключение электроплит. Постановка ручки регулятора на слабый, средний, сильный нагревы.
- Кипячение воды в электрочайнике.

4.3. Хранение продуктов. Уход за кухонной и столовой посудой. Дать полезные советы по хранению продуктов в холодильнике, в кухонных шкафах. Уход за холодильником. Ознакомление со средствами бытовой химии. Ознакомление с приемами определения качества продуктов незрячих.

Практическая часть занятия:

- Ознакомление с бытовыми приспособлениями, тифлоприборами, облегчающими труд по приготовлению пищи, обучение пользованию.

4.4. Приготовление жареного картофеля, чая. Обучение приемам чистки, нарезанию картофеля без зрительного контроля различными способами. Методы определения готовности картофельных блюд. Способы заваривания чая. Практическая часть занятия:

- Жарение картофеля. Техника безопасности при жарении.
- Ориентировка при жарении картофеля. Обучение навыкам определения готовности картофеля.
- Разливание горячей жидкости.
- Сервировка стола. Пользование вилкой.

4.5. Приготовление жареной рыбы, чая. Блюда из рыбы (общение).

Практическая часть занятия:

- Чистка рыбы. Разделывание рыбы на порционные кусочки. Подготовка к обжариванию. Хранение рыбы.
- Жарение рыбы. Ориентировка при жарении. Техника безопасности при жарении. Определение готовности. Приготовление чая.
- Отработка приемов разливания горячей жидкости в посуду.
- Пользование столовыми приборами.

4.6. Приготовление первых блюд. Обработка мяса перед варкой. Приемы приготовления мясного бульона. Технология приготовления щей, борща, супов, рассольника.

Практическая часть занятия:

- Приготовление борща. Приготовление мясного бульона, обучение приемам нарезания овощей для первых блюд, порядок закладки овощей.
- Знакомство с таблицей продолжительности варки мяса, овощей, определение готовности. Тушение, обжаривание.
- Сервировка стола к обеду.
- Техника безопасности при работе с режущими предметами.

4.7. Приготовление гуляша. Отваривание макаронных изделий.

Приготовление киселя.

Практическая часть занятия:

- Обработка мяса.
- Нарезка овощей.
- Обучение приготовлению гуляша, томатного соуса.
- Отваривание макарон.
- Пользование столовыми приборами.
- Техника безопасности при работе с плитой и режущими предметами.
- Приготовление киселя.
- Отработка приемов разливания горячей жидкости.

4.8. Приготовление каш, какао. Ознакомление с дозировкой жидкостей и круп, с таблицей продолжительности варки рассыпчатых, вязких и жидких каш. Обучение пользованию молочным «сторожем».

Практическая часть:

- Приготовление одной из каш. Кипячение молока. Закладка крупы, соли, сахара, масла. Ориентировка при приготовлении каш. Определение готовности.
- Приготовление какао. Отработка приемов разливания горячей жидкости в посуду.

4.9. Приготовление салатов, винегрета, чая. Ознакомление с таблицей тепловой обработки овощей. Отработка приемов чистки и нарезания овощей. Знакомство с бытовыми приборами, облегчающими нарезку овощей. Ознакомление с рецептами салатов.

Практическая часть:

- Приготовление винегрета. Чистка и нарезка овощей. Заправка специями.
- Заваривание чая. Отработка приемов разливания горячей жидкости в посуду.

4.10. Сервировка стола. Культура поведения за столом. Повторение сервировки стола к завтраку, обеду и ужину. Ознакомление с особенностями сервировки праздничного стола. Овладение слепыми культурой поведения за столом. Практическая часть:

- Праздничная сервировка стола.
- Складывание бумажных салфеток для сервировки. Реабилитант должен (по теме 4):
- соблюдать в быту правила безопасности при работе с плитой, нагревательными и бытовыми приборами;
- уметь широко применять на практике тифлоприборы;
- уметь правильно хранить продукты на кухне;
- применять в быту приемы по приготовлению распространенных блюд из овощей, круп, мяса, рыбы и молока;

- уметь правильно сервировать стол, пользоваться столовыми приборами;
- знать и соблюдать правила культурного поведения за столом.

Зачетное занятие

Билет № 1: «Приготовление жареной рыбы; пришивание пуговиц с двумя отверстиями на сорочку».

Билет № 2: «Приготовление гуляша, последовательность закладки продуктов; назначение шва «за иголкой», его применение».

Билет № 3: «Применение тифлоприборов в быту; назначение и применение петельного шва».

Билет № 4: «Заправка швейной машинки. Намотка шпульки. Регулирование строчки; назначение подрубочных швов, их применение».

Билет № 5: «Приготовление жареного картофеля; отпаривание брюк».

Билет № 6: «Складывание сорочки, блузки; назначение и применение шва «вперед иголку».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ ПО ДОМОВОДСТВУ

Вводная тема

На вводном занятии реабилитолог знакомится с поступающими на обучение, затем методом индивидуальной беседы выявляет навыки каждого в отдельности по самообслуживанию и домоводству, чтобы запланировать индивидуальную работу с каждым на последующих занятиях.

Беседа ведется в таком плане:

1. Часто ли вы обращаетесь за советом к родным, близким, знакомым по самообслуживанию?
2. В чем вы особенно затрудняетесь по самообслуживанию?
3. Умеете ли вы самостоятельно приготовить себе еду?
4. Какие трудности испытываете по уходу за своими вещами?
5. Пользуетесь ли вы брайлевскими часами?
6. Пользуетесь ли вы дозаторами, тифлоприборами? Какими?

Потом преподаватель знакомит слушателей с программой всего курса по домоводству. Оставшееся время отводится ориентировке в кабинете.

тема № 1

знакомство с тифлоприборами, применяемыми в быту, пользование часами, распознавание денег. Использование пластиковой банковской карточки

Для овладения часами нужна систематическая работа с последовательным переходом от крупного циферблата будильника к наручным и карманным часам. Обучение определению времени производится путем ощупывания пальцами знаков и стрелок. Обучение носит практический характер.

Реабилитолог знакомит незрячего с тифлоприборами, которые помогают в быту и становятся его верными помощниками: дозаторы

жидкости и пищевых продуктов, специальные часы, измерительные инструменты, предметы бытовой техники. Если по ряду причин не всегда можно достать тифлотехнические средства, надо незрячего научить самодельным ориентирам (метки на сантиметре, определение емкости ложки, банки, чашки; различные метки на одежде).

Распознавание бумажных денег различными методами (сравнение, приложение, осязание). Реабилитолог рассказывает незрячему о преимуществах пользования при расчетах пластиковой банковской карточкой и о принципе работы адаптированного банкомата для лиц с нарушением зрения.

тема № 2

формирование у слепых самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью

При изучении темы «Уход за одеждой и обувью» преподаватель должен не только выработать у слушателей прочные навыки правильного ухода за одеждой и обувью, но и привить привычку постоянно следить за своим внешним видом.

На первых занятиях необходимо провести со слушателями беседу о моде, костюме, о цветовых сочетаниях, о своем гардеробе.

Программой предусмотрено одно из занятий посвятить знакомству незрячих с полезными советами по уходу за вещами, а также с препаратами, которые используются при стирке и выведении пятен.

Обучение стирке целесообразно проводить по отдельным частям: стирка воротника, подмышек, манжет, полочек, спинки. Стирка той или иной части осуществляется под руководством реабилитолога до тех пор, пока у незрячего не выработается прочный навык по стирке изделий из различных тканей.

В процессе обучения глажению верхней одежды преподаватель вырабатывает прочный навык последовательности глажения, учит ориентирам. На одном из занятий необходимо ознакомить незрячего с особенностями глажения из различных тканей. Обучение носит практический характер.

При обучении ремонту одежды реабилитолог знакомит незрячих с употребляемыми швами: «вперед иголку», «за иголку», «через край», петельный, подрубочный. Обучение имеет практический характер.

Практические работы необходимо проводить индивидуально с каждым инвалидом по зрению. Приемы показа должны быть правильными, наиболее рациональными для усвоения операции без контроля зрения. Освоение любого приема должно повторяться до полного усвоения.

В процессе обучения реабилитанты вырабатывают навыки по пришиванию пуговиц, крючков, по ремонту петель на верхней одежде, по ремонту распоровшихся мест, штопки одежды, наклеивания заплат.

На занятиях по уходу за обувью необходимо дать не только полезные советы по уходу за обувью, но и познакомить со специфическими моментами для незрячих при чистке обуви.

тема № 3

формирование навыков по шитью на швейной машинке

Обучение шитью на швейной машинке необходимо начать с техники безопасности при шитье. Обучение включает изучение машинных швов, применяемых при починке одежды и белья.

Обучение поэтапное:

1. Заправка швейной машинки, намотка шпульки, регулировка строчки.

2. Машинные швы: соединительный, подрубочный, запошивочный, выворотный.

3. Уход за швейной машинкой, устранение неполадок, возникших при шитье (обучение носит практический характер).

На практических занятиях отрабатывается техника выполнения швов на заранее раскроенных изделиях: косынки, наволочки, передника.

тема № 4

Формирование у незрячих самостоятельных действий по приготовлению пищи

Усвоение этой темы очень важно для слепых, чтобы организовать рациональное питание, суметь приготовить несложную пищу для себя и своей семьи.

Перед изучением этой темы необходимо познакомить реабилитантов с техникой безопасности при работе с электрической плитой, нагревательными приборами. Реабилитолог должен показать приемы пользования острыми предметами, приемами обращения с нагревательными приборами и добиться полного закрепления навыков. На учебных занятиях незрячие готовят довольно несложные блюда для завтрака, обеда, ужина.

Формирование у инвалидов по зрению самостоятельных действий по приготовлению пищи носит практический характер. Реабилитолог обучает приемам чистки и нарезания овощей различными способами, навыкам разливания горячей жидкости, ориентировке при жарении, переворачивании. Показывает методы определения готовности блюд. По мере обучения незрячие знакомятся с приспособлениями, облегчающими труд на кухне, сервировкой стола и приемами пользования столовыми приборами.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Объяснительная записка

Занятия физической культурой — это прежде всего процесс, при котором в результате многократной, постепенно повышающейся физической нагрузки в организме человека наступают положительные функциональные биохимические и структурные изменения, что приводит к повышению его адаптационных возможностей, особенно важных для лиц, потерявших зрение. В процессе занятий, с одной стороны, формируются новые и совершенствуются уже существующие двигательные навыки, а с другой стороны, развиваются и совершенствуются такие качества, как быстрота, выносливость, сила, гибкость и другие, которые определяют физическую дееспособность организма.

Программа по адаптивной физической культуре является составной частью общей системы социальной реабилитации инвалидов по зрению и предусматривает следующие цели и задачи.

Цель программы:

- овладение реабилитантами основами адаптивной физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, сохранение и дальнейшее совершенствование физического развития, обеспечение творческого долголетия;
- овладение основными жизненно важными двигательными навыками и умениями;
- гармоническое развитие различных сторон двигательной функции, подвижности в основных суставах, выносливости, различных форм проявления быстроты, ловкости, координации, функции равновесия, точности и ритма движения и др.;
- привитие умения самостоятельного занятия физическими упражнениями.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия общим объемом 80 часов.

В теоретические занятия включены основные сведения, знакомящие незрячих с историей возникновения Паралимпийских игр, с видами спорта, в которых могут участвовать инвалиды, с выдающимися спортсменами; также включены основные сведения о значении физических упражнений для реабилитации слепых, о самоконтроле и гигиене на занятиях физической культурой, об утренней гимнастике и ее значении, методика проведения индивидуальных занятий и др.

Практический материал представлен широким кругом средств, расширяющих двигательный запас занимающихся. Наибольший акцент делается на основную гимнастику. Наряду с гимнастикой включены также такие виды, как легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Выбор средств физической культуры определяется состоянием здоровья слушателей с учетом зрительной патологии. Основные средства физической культуры: передвижения (ходьба, бег), перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, для укрепления мышечно-связочного аппарата (мышц спины, плечевого пояса и т. д.), дыхательные упражнения, упражнения на равновесие, координацию движений, специальные упражнения на осанку, на развитие слуха, осязания, остаточного зрения.

Программа по физической культуре состоит из трех целевых частей:

1. Ознакомление с новыми комплексами упражнений (занятий).
2. Развитие определенных качеств на основе изученных упражнений (занятий).
3. Подготовка к самостоятельным занятиям после выпуска (завершения курса реабилитации).

Для лучшей дифференцировки нагрузки в зависимости от физической подготовленности и показателей физического развития, а

также медицинского освидетельствования всех инвалидов по зрению условно делят на три подгруппы:

- к первой относятся лица, имеющие хорошее физическое развитие;
- ко второй — лица, имеющие недостаточное физическое развитие и подготовленность;
- к третьей — лица со значительными отклонениями по состоянию здоровья и учетом патологии зрительного заболевания.

Во избежание перегрузки в некоторых сложных упражнениях на силу, выносливость и т. д. введены ограничения или противопоказание данного упражнения для второй и третьей групп.

тематическое планирование

№ темы	Название тема	Кол-во часов
1	Введение	2
2	Ориентировка в зале. Развитие навыков пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	4
3	Утренняя гимнастика и ее значение	2
4	Изучение общеразвивающего комплекса упражнений без предметов	4
5	Изучение комплекса упражнений с гимнастической палкой	4
6	Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке	4
7	Изучения комплекса упражнений на гимнастической стенке	4
8	Изучение комплекса упражнений с медболом	4

№ темы	Название тема	Кол-во часов
9	Изучение комплекса упражнений с гантелями	4
10	Изучение комплекса упражнений со стулом	4
11	Изучение комплекса упражнений на осанку	4
12	Коррекция и формирование правильной осанки	6
13	Изучение комплекса упражнений на координацию движений	6
14	Развитие координации	4
15	Укрепление сердечно-сосудистой системы	4
16	Развитие гибкости и подвижности суставов	6
17	Развитие равновесия	6
18	Составление индивидуальных комплексов упражнений	6
19	Итоговое занятие. Измерение антропометрических данных реабилитантов	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение — 2 часа.
Знакомство с реабилитантами, с данными их медицинского осмотра и диагнозами заболеваний. Измерение веса и роста. Измерение жизненного объема легких. Измерение пульса и артериального давления. Проверка силы кисти. Измерение ЧСС после небольшой нагрузки. Беседа о значении физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов по зрению с использованием данных медосмотра и антропометрических данных слушателей.

2. Ориентировка в спортивном зале. Развитие навыков пространственной ориентировки в замкнутом пространстве — 4 часа.

Построение в зале и нахождение своего места для построения. Формирование представлений о предметах и спортивном инвентаре, наполняющих спортзал, тренажерную. Формирование свободного выполнения поворотов на 90°, 180°, 360°. Упражнения с выполнением шагов, нескольких поворотов с точным возвращением в исходную точку. Формирование навыков локализации звукового сигнала и выполнение двигательных действий по звуковому ориентиру. Обучение самоконтролю за самостоятельным передвижением в малом пространстве.

3. Утренняя гимнастика и ее значение — 2 часа.

Организация и проведение утренней гимнастики. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическом состоянии человека. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физической культуры, к подбору одежды. Дозирование нагрузки при выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики.

4. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов — 4 часа.

Основные правила проведения общеразвивающих упражнений без предметов. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Дозировка нагрузки. Самоконтроль на занятиях физкультурой. Упражнения на дыхание и расслабление. Беседа «Выполнение требований гигиены при занятиях физической культуры». Изучение приемов и отработка техники броска дротиков в цель.

5. Изучение комплекса упражнений с гимнастической палкой — 4 часа.

Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений. Изучение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Приемы самомассажа с использованием гимнастической палки. Специальные упражнения для глаз. Упражнения на тренажерах.

6. Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений с гимнастической палкой. Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на развитие равновесия. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке с переносом 2-3 набивных мячей. Комплекс упражнений для снятия устойчивого утомления. Игра «Не замочи ног». Упражнения на тренажерах.

7. Изучение комплекса упражнений на гимнастической стенке — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений на гимнастической скамейке. Изучение комплекса упражнений на гимнастической стенке. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений на коррекцию осанки. С той же целью упражнения в исходном положении сидя на ковре. Упражнения, улучшающие работоспособность и повышающие тонус ременной мышцы спины. Упражнения на тренажерах. Игра с озвученным мячом «Забей гол».

8. Изучение комплекса упражнений с медболом — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений на гимнастической стенке. Изучение комплекса упражнений с медболом. Упражнения с

медболом на равновесие. Упражнения с медболом на осанку. Метание набивных мячей с места. Игра с набивными мячами «Не оступись» или «С берега на берег». Упражнения для глаз при отслойке сетчатки. Упражнения на тренажерах.

9. Изучение комплекса упражнений с гантелями — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений с медболом. Изучение комплекса упражнений с гантелями. Упражнения со свободным весом (гантели различного веса, диски, вес собственного тела). Упражнения на дыхание и расслабление. Упражнения для глаз при близорукости (миопии).

10. Изучение комплекса упражнений со стулом — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений с гантелями. Изучение комплекса упражнений со стулом. Упражнения со стулом на укрепление мышц брюшного пресса. Самомассаж. Упражнения для глаз при глаукоме. Упражнения на тренажерах.

11. Изучение комплекса упражнений на осанку — 4 часа.

Закрепление комплекса упражнений со стулом. Упражнения на формирование правильной осанки без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки с набивным мячом. Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки у шведской стенки. Упражнения при дегенерации сетчатки. Упражнения на тренажерах.

12. Коррекция и формирование правильной осанки — 6 часов.

Обучение самоконтролю за правильным положением корпуса, осанкой при естественной стойке, при выполнении упражнений, в подвижных играх, корригирование осанки. Укрепление мышечного корсета. Выполнение упражнений в положении лежа на животе с набивными мячами. Выполнение упражнений на укрепление мышц пресса с предметами и без предметов. Укрепление мышц плечевого пояса, используя предметы: гимнастические палки, гантели, набивные мячи, тренажеры. Игры для закрепления навыка правильной осанки при естественных движениях.

13. Изучение комплекса упражнений на координацию — 6 часов.

Проверка координационных способностей слушателей. Беседа «Координация движений и ее значение». Изучение комплекса упражнений на координацию. Самостоятельное повторение упражнений на координацию. Упражнения на диске «Здоровье» для тренировки вестибулярного аппарата. Знакомство с правилами игры «Дартс», метание дротиков в цель.

14. Развитие координации — 4 часа.

Упражнения без предметов. Выполнение упражнений на координацию и отработка правильных движений. Упражнения циклического характера с перекрестной координацией, выполняемые со сменой плоскости движения. Последовательные упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости. Выполнение заданий на точность движения. Выполнение заданий на точность воспроизведения продолжительности движения. Упражнения на диске «Здоровье», направленные на укрепление функции вестибулярного аппарата. Выполнение бросков набивного мяча на определенное расстояние. Игра «Дартс».

15. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы — 4 часа.

Изучение способов регуляции дыхания при ходьбе, беге. Обучение согласованию движений с дыханием в конкретных упражнениях, движениях. Формирование умений в расслаблении мышц. Упражнения на беговой дорожке, велотренажерах.

16. Развитие гибкости и подвижности суставов — 6 часов.

Беседа «Значение гибкости позвоночника и подвижности суставов, правильной осанки». Суставная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника. Упражнения для растягивания мышц. Самомассаж. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения на укрепление мышц спины. Вращение обруча.

17. Развитие равновесия — 6 часов.

Беседа со слушателями о значении равновесия для незрячего человека. Упражнения на равновесие без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке в положении лицом, спиной, боком — вперед, на носках, расхождение вдвоем. Упражнения на равновесие с набивными мячами. Упражнения на равновесие с сохранением позы статической и динамической устойчивости при выполнении различных заданий. Разучивание подвижных игр с содержанием, направленным на совершенствование равновесия, координации движений.

18. Составление индивидуальных комплексов упражнений — 6 часов.

Беседа со слушателями о необходимости самостоятельных занятий физической культуры. Выбор средств для развития необходимых качеств. Правила составления индивидуальных комплексов упражнений. Выполнение индивидуальных комплексов с группой. Запись индивидуальных комплексов. Самостоятельное выполнение комплексов занимающимися. Занятия на тренажерах.

19. Итоговое занятие. Антропометрические измерения реабилитантов — 2 часа.

Измерение веса тела. Измерение силы кисти. Измерение жизненного объема легких. Измерение а. д. и пульса. Проверка ЧСС до и после нагрузки. Сравнение результатов антропометрических измерений до и после прохождения курса реабилитации. Оценка двигательных способностей слушателей с помощью тестов. Дополнительные рекомендации.

Примечание.

1. Инструктор по адаптивной физической культуре может вносить изменения в распределение часов по разделам и темам программы.

2. При проведении занятий следует придерживаться следующих методических требований: осуществлять постепенную и последовательную работу на занятиях физкультурой в выборе упражнений, в продолжительности занятий, в нарастании числа повторений.

3. Необходимо индивидуально подходить к каждому реабилитанту.

4. При планировании занятия надо принимать во внимание оборудование спортивного зала, наличие спортивных площадок и необходимого инвентаря, тренажеров.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление Пленума

ЦП ОО «БелТИЗ»

26.05.2010 № 36

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ РАБОТЕ в Общественном объединении «Белорусское товарищество инвалидов по зрению»

1. Цель.

Целью реабилитационной работы в ОО «БелТИЗ» на современном этапе социально-экономического развития государства и общества является повышение качества жизни инвалидов по зрению посредством организации и осуществления совместно с органами власти, государственными и негосударственными организациями, учреждениями, предприятиями комплексной реабилитации и интеграции лиц с нарушением зрения, создания безбарьерной среды жизнедеятельности, позволяющей им восстановить социальный статус, повысить уровень материального благосостояния, адаптироваться в обществе, защиты их гражданских, экономических, политических и других прав и свобод, формирования адекватного общественного мнения о людях с нарушением зрения.

2. Общие положения.

2.1. Зрение играет важнейшую роль в жизнедеятельности человека, с помощью него он воспринимает предметы: различает формы, величины, размеры, расстояния, протяженность, цвета и светотени. Пользуясь зрением, человек приобретает представление о перспективе, получает и передает *огромную массу* различной информации и другое. Нарушение зрительной функции человека в любом возрасте приводит к колоссальным негативным последствиям для личности и общественной среды, в которой он находится, и соответственно является причиной значительного ухудшения его уровня жизни.

Восстановление, компенсация утраченной или нарушенной функции в организме человека, восстановление его способностей к выполнению определенных видов деятельности, адаптация и интеграция незрячих и слабовидящих людей в общество, восстановление их социального статуса требуют реализации целой системы медицинских, педагогических, социальных, государственных мер и комплекса мероприятий, направленных на создание безбарьерной среды для данной категории людей, которые обеспечивают, с одной стороны, приспособление инвалида к существующей социальной среде, с другой — приспособление среды к инвалиду по зрению.

Важнейшую роль в данной деятельности играет комплексная реабилитация. Она включает три основных направления реабилитации — медицинскую, социальную и профессиональную.

Медицинская реабилитация людей с нарушением зрения — это активный процесс достижения полного восстановления нарушенных

вследствие заболевания или травмы функций либо, если это нереально, — сохранения и предотвращения дальнейшего ухудшения здоровья и оптимальная реализация физического, психического потенциала инвалида к наиболее адекватной интеграции в общество, проведение систематических лечебно-профилактических мероприятий.

Социальная реабилитация — это процесс адаптации инвалида к разнообразным условиям внешней среды, в ходе которого реабилитант получает необходимые умения и навыки для самостоятельного выполнения широкого спектра повседневных задач — от бытового самообслуживания до самостоятельного трудоустройства. Это направление реабилитации затрагивает разносторонние сферы жизнедеятельности человека и поэтому имеет большую разветвленность. В него входят элементарная, психологическая, социокультурная реабилитация, физкультурно-оздоровительные мероприятия, обеспечение техническими средствами реабилитации и другое.

Профессиональная реабилитация — это система мер, направленных на содействие инвалидам по зрению в приобретении знаний и умений, необходимых для выполнения трудовых функций и эффективного решения проблем, возникающих на рабочем месте, — вне зависимости от того, где именно трудоустроен незрячий. Она включает профессиональную ориентацию реабилитантов, обучение, создание специализированных рабочих мест, условия труда на которых не противоречат индивидуальной программе реабилитации инвалида, рациональное трудоустройство, повышение квалификации и переподготовку, обеспечение производственными тифлотехническими средствами, необходимыми для безопасного и качественного выполнения трудовых обязанностей, создание условий безбарьерной среды на предприятии и в организации.

Основными этапами в реабилитационной деятельности являются:

- первоначальная реабилитация, связанная с приостановлением развития негативных процессов, обусловливаемых глубоким нарушением зрительных функций;
- элементарная реабилитация, связанная с созданием исходных основ социальной дееспособности инвалида по зрению в ключевых областях общественной практики;
- максимально-возможная реабилитация, связанная с достижением инвалидом по зрению максимально возможного для него уровня независимости и самостоятельности в основных сферах жизнедеятельности.

Достичь реального повышения качества жизни инвалида по зрению возможно путем скоординированной деятельности всех участников процесса комплексной реабилитации и создания безбарьерной среды для физически ослабленных лиц — ОО «Бел-ТИЗ», государственных органов, соответствующих организаций и предприятий.

2.2. Содействие, организация и осуществление комплексной реабилитации инвалидов по зрению Республики Беларусь и создание безбарьерной среды их жизнедеятельности — ведущие направления деятельности ОО «БелТИЗ».

2.3. ОО «БелТИЗ» при ведении работы, направленной на достижение стратегической цели — повышение качества жизни

инвалидов по зрению, руководствуется Уставом, настоящим положением, решениями съездов и пленумов Центрального правления ОО «БелТИЗ», другими локальными нормативными актами, законодательством Республики Беларусь, международными правовыми документами, ратифицированными Республикой Беларусь, основывается на собственном многолетнем опыте, достижениях науки и международном опыте реабилитационной работы.

Работу по совершенствованию организационно-нормативной базы комплексной реабилитации и созданию безбарьерной среды для инвалидов по зрению осуществляет во взаимодействии с органами законодательной и исполнительной власти, а также с другими соответствующими структурами и организациями.

2.4. Реабилитация инвалидов по зрению осуществляется на основе индивидуальной программы реабилитации инвалида (в дальнейшем — ИПР), разработанной Государственной службой медико-реабилитационной экспертизы.

2.5. ОО «БелТИЗ» непосредственно занимается реабилитацией инвалидов по зрению, достигших 16-летнего возраста и старше, всех категорий: слепых, слабовидящих, слепоглухих, инвалидов по зрению с сочетанной патологией.

ОО «БелТИЗ» содействует реабилитации детей, не достигших 16-летнего возраста.

2.6. Руководство деятельностью ОО «БелТИЗ» по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и достижению создания безбарьерной среды для данной категории людей осуществляет Центральное правление ОО «БелТИЗ». Его решения обязательны для исполнения всеми организационными структурами и унитарными предприятиями ОО «БелТИЗ».

С целью получения помощи в координации работы по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности, а также в определении перспектив развития данной работы Центральным правлением ОО «БелТИЗ» создается общественный совет по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности. Задачи, функции, порядок работы и права отражаются в положении о Совете, утверждаемом ЦП ОО «БелТИЗ».

Руководство деятельностью областных организаций ОО «БелТИЗ» по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и достижению создания безбарьерной среды для данной категории людей осуществляют правления областных организаций ОО «БелТИЗ». Их решения, не противоречащие решениям Центрального правления, обязательны для исполнения всеми организационными структурами и унитарными предприятиями ОО «БелТИЗ», расположенными в данной области.

3. Обязанности организационных структур и частных унитарных предприятий ОО «БелТИЗ» по решению вопросов комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию для них безбарьерной среды.

Практическую работу по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и достижению создания безбарьерной среды для данной категории людей осуществляют Центральное правление, правления

областных и первичных организаций, унитарные предприятия ОО «БелТИЗ».

Обязанности Центрального правления ОО «БелТИЗ»

3.1. Осуществляет взаимодействие с законодательной, исполнительной и судебной властью с целью совершенствования законодательства, затрагивающего интересы инвалидов по зрению, организационных структур и предприятий ОО «БелТИЗ».

3.2. Участвует в разработке Государственных Программ «По предупреждению инвалидности и реабилитации инвалидов» и «О безбарьерной среде жизнедеятельности физически ослабленных лиц», а также добивается их выполнения.

3.3. Ведет работу с республиканскими (при необходимости региональными) органами власти, в том числе республиканским межведомственным советом по проблемам инвалидов, республиканскими организациями, учреждениями, предприятиями по решению практических вопросов комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.4. Координирует работу организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ» с региональными (местными) органами власти по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности. Оказывает им методическую и практическую помощь в решении данных вопросов.

3.5. Разрабатывает проекты программ комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности на 5 лет и вносит на утверждение съезду ОО «БелТИЗ».

3.6. Разрабатывает и утверждает на Пленуме Центрального правления ежегодные программы комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.7. Ежеквартально на Пленумах Центрального правления, подводит итоги выполнения программ комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.8. Занимается поиском и внедрением новых форм и методов комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.9. Организует проведение курсов повышения квалификации руководителей и специалистов ОО «БелТИЗ» по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.10. Ведет работу по открытию республиканских реабилитационных организаций и учреждений, в том числе школы подготовки собак-проводников незрячего человека.

3.11. Содействует эффективной работе реабилитационных центров, отделений.

3.12. Разрабатывает и внедряет систему информационного обеспечения инвалидов по зрению с учетом степени утраты здоровья, возраста, уровня интеллектуального развития и доходов, включающую производство и распространение говорящей книги, звукового журнала, сайта с тематическими рассылками, Интернет-радио, брайлевскую литературу и др.

3.13. Организует работу по обеспечению инвалидов по зрению техническими средствами реабилитации и специальным программным обеспечением за счет бюджетных, спонсорских и личных (инвалидов по зрению) денежных средств.

3.14. Ежегодно предусматривает выделение денежных средств из централизованного фонда ОО «БелТИЗ» для приобретения технических средств реабилитации, специального программного обеспечения для инвалидов по зрению и организационных структур товарищества.

3.15. Добивается освоения в Республике Беларусь производства технических средств реабилитации и адаптивного программного обеспечения для инвалидов по зрению.

3.16. Разрабатывает и утверждает нормативы создания безбарьерной среды в зданиях, принадлежащих ОО «БелТИЗ», и на прилегающих к ним территориях, обязательные к исполнению организационными структурами и ЧУП ОО «БелТИЗ».

3.17. В первоочередном порядке создает условия безбарьерной среды в здании Центрального правления ОО «БелТИЗ» и на прилегающей к нему территории.

3.18. Ведет работу с органами власти, направленную на совершенствование условий получения образования инвалидами по зрению, расширение списка профессий, доступных для данной категории людей.

3.19. Содействует рациональному трудоустройству инвалидов по зрению.

3.20. Осуществляет деятельность, направленную на достижение выделения из Республиканского бюджета денежных средств для финансирования комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.21. Организует и проводит республиканские и международные семинары, конференции, выставки, фестивали, конкурсы, чемпионаты и другие мероприятия, направленные на решение задач комплексной реабилитации инвалидов по зрению.

3.22. Ведет международную деятельность, в том числе в рамках Европейского и Всемирного союзов слепых, по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.23. С целью формирования адекватного общественного мнения о людях с нарушением зрения, информирования государственной власти и общественности о деятельности ОО «БелТИЗ» осуществляет сотрудничество с печатными и электронными средствами массовой информации.

3.24. Осуществляет иную деятельность по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности в рамках их компетенции.

3.25. Руководство работой по комплексной реабилитации инвалидов по зрению, членов ОО «БелТИЗ» и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности и ответственность за ее качество возлагаются на заместителя председателя Центрального правления ОО «БелТИЗ», курирующего идеологическую, реабилитационную и организационную работу.

Обязанности правлений областных организаций ОО «БелТИЗ»

3.26. Ведут работу с облисполкомом, его управлениями и комитетами (при необходимости с гор(рай)исполкомами), областным межведомственным советом по проблемам инвалидов и иными местными органами власти по следующим вопросам:

- совершенствования региональной нормативно-правовой базы по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды жизнедеятельности лиц с нарушениями зрения, защиты их прав и законных интересов;
- достижения выполнения законодательных актов, государственных программ и других нормативных документов, затрагивающих интересы инвалидов по зрению;
- создания и реализации региональных программ по предупреждению инвалидности и реабилитации инвалидов и о безбарьерной среде жизнедеятельности физически ослабленных лиц;
- защиты прав и законных интересов инвалидов по зрению, в том числе и в судебном порядке;
- создания региональных центров (отделений) реабилитации инвалидов по зрению и организации их эффективной работы;
- долевого финансирования из местных бюджетов реабилитационной деятельности организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ»;
- оказания методической и практической помощи организационным структурам и ЧУП ОО «БелТИЗ» при ведении реабилитационной работы;
- обеспечения инвалидов по зрению и правлений первичных организаций техническими средствами реабилитации;
- содействия инвалидам по зрению в получении образования и повышении его уровня посредством подготовки, переподготовки и повышения квалификации;
- рационального трудоустройства людей с нарушениями зрения вне системы ОО «БелТИЗ»;
- содействия функционированию библиотек (отделов, секторов) литературы для людей с нарушением зрения и другие вопросы.

3.27. Координируют работу организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ» области по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности, оказывают им методическую, практическую, организационную и иную помощь, контролируют выполнение соответствующих республиканских и областных программ, решений высших и руководящих органов ОО «БелТИЗ» по вышеуказанным вопросам.

3.28. Разрабатывают и реализуют областные программы (планы) реабилитации инвалидов по зрению и осуществляют контроль их выполнения.

3.29. Осуществляют международную деятельность в рамках своей компетенции по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.30. Ведут работу по привлечению внебюджетных, в том числе иностранных денежных и товарных ресурсов для комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.31. Устанавливают постоянные связи с МРЭК в целях выявления и вовлечения инвалидов по зрению в члены ОО «БелТИЗ», участия в составлении ИПР, трудового устройства.

3.32. Создают электронную базу данных членов товарищества, позволяющую в короткие сроки получить информацию о группе инвалидности, социальном статусе, образовании, характере потребностей, профессии, семейном положении, и систематически производят ее обновление.

3.33. Содействуют инвалидам по зрению в прохождении медицинской реабилитации.

3.34. Совместно с медицинскими организациями, учреждениями организуют работу по профилактике заболеваний, предотвращению ухудшения зрительных функций, ведению здорового образа жизни.

3.35. Оказывают содействие службам занятости населения в выявлении инвалидов по зрению, нуждающихся в трудоустройстве, постановке на учет и последующем трудоустройстве на ЧУП ОО «БелТИЗ», в обеспечении их занятости на открытом рынке труда.

3.36. Оказывают возможную поддержку инвалидам по зрению, занятым в сфере интеллектуального труда, индивидуальной деятельности.

3.37. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.38. В первоочередном порядке создают условия безбарьерной среды для людей с нарушениями зрения в зданиях размещения правлений и на прилегающей к ним территории согласно нормативам, утвержденным Центральным правлением ОО «БелТИЗ» и государственными органами.

3.39. Обеспечивают реализацию республиканской программы информационного обеспечения инвалидов по зрению, утвержденной Центральным правлением ОО «БелТИЗ». Создают региональные программы, дополняющие республиканскую.

3.40. Активно внедряют современные адаптивные информационные технологии в жизнедеятельность инвалидов по зрению, деятельность организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ».

3.41. Участвуют в разработках новых и совершенствовании имеющихся ТСР.

3.42. Оказывают содействие специальным школам для слепых и слабовидящих детей в решении задач реабилитации и интеграции в общество выпускников школ с целью подготовки их к участию в общественной жизни наравне с другими гражданами, включению в трудовую деятельность.

3.43. Содействуют созданию условий для участия инвалидов по зрению и членов их семей в социально-культурной и общественной деятельности в различных ее видах (реабилитация средствами культуры, физической культуры и спорта).

3.44. Организуют и проводят областные и по поручению руководства Центрального правления международные и республиканские семинары, конференции, выставки, фестивали, конкурсы, чемпионаты и другие мероприятия.

3.45. С целью формирования адекватного общественного мнения о людях с нарушением зрения, информирования государственной

власти и общественности о деятельности ОО «БелТИЗ» осуществляют сотрудничество с печатными и электронными средствами массовой информации.

3.46. Согласно решениям высших руководящих органов ОО «БелТИЗ» проводят иную реабилитационную работу.

3.47. Руководство работой по комплексной реабилитации инвалидов по зрению, состоящих в областной организации, и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности и ответственность за ее качество возлагаются на председателя областной организации ОО «БелТИЗ».

Обязанности первичных организаций ОО «БелТИЗ»

3.48. Выявляют инвалидов по зрению и вовлекают их в члены ОО «БелТИЗ».

3.49. Отражают в учетной карточке, а при наличии компьютерной техники и в электронной базе персональные данные, уровень реабилитированности, уровень нуждаемости и другую информацию об инвалиде по зрению.

3.50. В ходе осуществления комплексной реабилитации инвалидов по зрению собственными ресурсами или с привлечением специалистов:

- оказывают психологическую помощь;
- содействуют в прохождении медицинской реабилитации;
- занимаются направлением в центры или отделения медико-социальной реабилитации, территориальные центры социального обслуживания населения для прохождения курса элементарной реабилитации;
- оказывают помощь в получении образования и повышении его уровня;
- оказывают содействие в получении трудовых рекомендаций МРЭК, учитывающих уровень образования, квалификацию, личностные устремления;
- содействуют в профессиональной реабилитации;
- совместно с управлениями по труду, занятости и социальной защите обеспечивают техническими средствами реабилитации за счет бюджетных денежных средств;
- ведут работу по обеспечению техническими средствами реабилитации за счет внебюджетных источников;
- вовлекают в социокультурную деятельность в индивидуальных и коллективных формах, организывают их общение;
- вовлекают в спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность и др.

3.51. Взаимодействуют с местными органами власти по включению в региональные программы мероприятий, направленных на решение вопросов комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности

3.52. Ведут работу с местными органами власти, различными организациями и предприятиями по достижению выполнения государственных программ «По предупреждению инвалидности и реабилитации инвалидов», «О безбарьерной среде жизнедеятельности физически ослабленных лиц» и других республиканских и региональных программ, затрагивающих интересы инвалидов по зрению.

3.53. Добиваются финансирования из районных и городских бюджетов деятельности первичных организаций ОО «БелТИЗ» по

комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.54. Ведут работу по привлечению внебюджетных, в том числе иностранных денежных и товарных ресурсов для комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.55. Принимают необходимые меры для выполнения решений высших и руководящих органов ОО «БелТИЗ» по вопросам комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.56. В рамках своей компетенции обеспечивают реализацию республиканской и областной программ информационного обеспечения инвалидов по зрению, в том числе информацией о современных достижениях в области развития тифлотехники и адаптивных технологий.

3.57. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.58. В первоочередном порядке создают условия безбарьерной среды для людей с нарушениями зрения в зданиях размещения правлений и на прилегающей к ним территории согласно нормативам, утвержденным Центральным правлением ОО «БелТИЗ» и государственными органами.

3.59. Организуют разъяснительную работу среди населения по профилактике наследственной патологии органов зрения.

3.60. Консультируют родителей, имеющих детей с глубоким нарушением зрения, по вопросам их воспитания и обучения в домашних условиях, информируют о наличии детских дошкольных учреждений, специальных школ-интернатов для слепых и слабовидящих детей, профессионально-образовательных учреждений для лиц с нарушениями зрения.

3.61. Оказывают психологическую помощь гражданам, внезапно потерявшим зрение, консультируют их родственников о видах помощи, способствуют формированию у родственников адекватного отношения к слепоте и к самому инвалиду.

3.62. Проводят социологические опросы среди инвалидов по зрению с целью выявления их социальных нужд и запросов для принятия необходимых мер.

3.63. Участвуют в организации патронажных услуг одиноким и одиноко проживающим, престарелым, больным инвалидам по зрению, содействуют закреплению социального работника или прибегают к помощи сестер милосердия и волонтеров.

3.64. Создают и организуют работу коллективов художественной самодеятельности, спортивных секций, клубов и др.

3.65. Добиваются создания в первичных организациях постоянно действующих выставок технических средств реабилитации.

3.66. Организуют и проводят семинары, конференции, выставки, фестивали, конкурсы, чемпионаты и др.

3.67. Обеспечивают участие членов организации (инвалидов по зрению) в областных и республиканских реабилитационных мероприятиях.

3.68. С целью формирования адекватного общественного мнения о людях с ограничением зрения, информирования государственной

власти и общественности о деятельности ОО «БелТИЗ» осуществляют сотрудничество с печатными и электронными средствами массовой информации.

3.69. Согласно решениям высших и руководящих органов ОО «БелТИЗ» проводят иную реабилитационную работу.

3.70. Осуществление работы по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности и ответственность за ее качество возлагаются на председателя первичной организации ОО «БелТИЗ».

Обязанности частных унитарных предприятий ОО «БелТИЗ»

3.71. Администрации, специалисты и правления первичных организаций ЧУП ОО «БелТИЗ» для осуществления комплексной реабилитации инвалидов по зрению, работающих на ЧУП ОО «БелТИЗ», и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности в рамках компетенции, определенной Уставом и другими локальными актами ОО «БелТИЗ», ведут следующую работу:

3.72. Принимают участие в совершенствовании нормативно-правовой базы Республики Беларусь, регулирующей вопросы комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности, путем подготовки соответствующих предложений и направления их в правления областных организации для дальнейшей работы.

3.73. Взаимодействуют с гор(рай)исполкомами по включению в региональные программы мероприятий, направленных на решение вопросов комплексной реабилитации инвалидов по зрению, работающих на ЧУП ОО «БелТИЗ», и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.74. Обеспечивают в рамках своей компетенции выполнение республиканских и областных программ по комплексной реабилитации инвалидов по зрению и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности. Разрабатывают собственные программы (планы) по данным направлениям деятельности.

3.75. Совместно с городскими и районными организациями ОО «БелТИЗ» выявляют неработающих инвалидов по зрению и осуществляют их рациональное трудоустройство на ЧУП ОО «БелТИЗ» в соответствии с трудовыми рекомендациями МРЭК.

3.76. Вовлекают инвалидов по зрению, работающих на ЧУП ОО «БелТИЗ», в члены ОО «БелТИЗ». Отражают в учетной карточке и электронной базе персональные данные, уровень реабилитации, уровень нуждаемости и другую информацию об инвалиде по зрению.

3.77. Оказывают инвалидам по зрению содействие, в том числе и финансовую помощь, в прохождении медицинской реабилитации.

3.78. Посредством организации на предприятиях медицинских пунктов или в рамках сотрудничества с медицинскими учреждениями организуют работу по профилактике заболеваний, предотвращению ухудшения состояния органа зрения, пропаганде здорового образа жизни.

3.79. Обеспечивают проведение элементарной реабилитации инвалидов по зрению на ЧУП ОО «БелТИЗ» или направляют их в центры (отделения) медико-социальной реабилитации.

3.80. Занимаются подготовкой, переподготовкой, повышением квалификации и обучением новым профессиям инвалидов по зрению.

3.81. В первоочередном порядке создают условия безбарьерной среды для людей с нарушением зрения в зданиях размещения предприятий, включая здания социального назначения, и на прилегающей к ним территории согласно нормативам, утвержденным Центральным правлением ОО «БелТИЗ» и государственными органами.

3.82. Разрабатывают и реализуют мероприятия по улучшению условий труда инвалидов по зрению, включающие комплекс технических и организационных мер, позволяющих незрячим и слабовидящим работникам успешно выполнять производственные задания без ущерба для здоровья в условиях оптимального морально-психологического климата.

3.83. Разрабатывают и активно внедряют в производственные процессы тифлотехнические средства производственного назначения.

3.84. За счет денежных средств фонда социальной защиты населения создают новые рабочие места для инвалидов по зрению, включая рабочие места для организации их трудовой адаптации.

3.85. Постоянно ведут работу по освоению новой продукции, в производстве которой будет использоваться труд инвалидов по зрению, в том числе и тотально слепых.

3.86. Планомерно ведут работу по подготовке кадров из числа инвалидов по зрению для перевода их на различные должности с использованием интеллектуального труда, включая руководящие.

3.87. Создают кабинеты реабилитации с применением современных достижений в области тифлотехники и адаптивных технологий и обеспечивают их эффективную работу. Систематически осуществляют обновление специального оборудования и технологий.

3.88. Ежегодно ведут работу по обеспечению инвалидов по зрению техническими средствами реабилитации и специальным программным обеспечением, не вошедшими в Государственный перечень, за счет денежных средств унитарных предприятий.

3.89. Обеспечивают реализацию республиканской программы информационного обеспечения инвалидов по зрению, утвержденной Центральным правлением ОО «БелТИЗ». Создают собственные программы, дополняющие республиканскую.

3.90. Активно внедряют современные адаптивные информационные технологии в жизнедеятельность инвалидов по зрению и деятельность ЧУП.

3.91. Проводят среди зрячих сотрудников просветительную работу по оптимизации межличностных отношений с инвалидами по зрению, привлекают их к участию в культурной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

3.92. Проводят социологические опросы среди инвалидов по зрению с целью выявления их социальных нужд и запросов для принятия необходимых мер.

3.93. Создают коллективы художественной самодеятельности, спортивные секции, клубы, кружки по интересам и обеспечивают их эффективную работу.

3.94. Проводят семинары, конференции, выставки, фестивали, конкурсы, чемпионаты и другие мероприятия.

3.95. Обеспечивают участие работников предприятий (инвалидов по зрению) в областных и республиканских реабилитационных мероприятиях.

3.96. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы комплексной реабилитации инвалидов по зрению и создания безбарьерной среды их жизнедеятельности.

3.97. С целью формирования адекватного общественного мнения о людях с ограничением зрения, информирования государственной власти и общественности о деятельности ОО «БелТИЗ» осуществляют сотрудничество с печатными и электронными средствами массовой информации.

3.98. Согласно решениям высших и руководящих органов ОО «БелТИЗ» проводят иную реабилитационную работу.

3.99. Руководство работой по комплексной реабилитации инвалидов по зрению, работающих на ЧУП, и созданию безбарьерной среды их жизнедеятельности и ответственность за ее качество возлагаются на директора, заместителя директора по идеологической работе и социальным вопросам, председателя первичной организации ОО «БелТИЗ» в рамках их компетенции.

УТВЕРЖДЕНО

Постановление Пленума

ЦП ОО «БелТИЗ»

15.12.2010, протокол № 35

ПОЛОЖЕНИЕ О СИСТЕМЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ в Общественном объединении «Белорусское товарищество инвалидов по зрению»

1. Цель.

1.1. Система информационного обеспечения инвалидов по зрению в ОО «БелТИЗ» создается с целью реализации права граждан на получение полной, достоверной и своевременной информации, необходимой для повышения уровня образования и квалификации, выполнения трудовых и общественных обязанностей, интеллектуального развития, повышения уровня реабилитированности, расширения кругозора, удовлетворения духовных потребностей.

2. Общие положения.

2.1. Организация информационного обеспечения инвалидов по зрению осуществляется с учетом степени утраты ими здоровья, возраста, уровня интеллектуального развития и доходов.

2.2. Основными принципами обеспечения доступа инвалидов по зрению к информации являются:

- открытость и доступность информации, за исключением случаев, предусмотренных законодательством;
- достоверность информации и своевременность ее предоставления;
- соблюдение прав граждан на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту их чести и деловой репутации.

2.3. Доступ инвалидов по зрению к информации осуществляется следующими способами:

- посредством применения современных информационно-коммуникационных технологий;
- производство и распространение аудиопродукции на различных носителях (аудиожурналы, газеты, книги);
- проведение в первичных организациях ОО «БелТИЗ» тематических встреч с представителями местных органов власти, руководителями и специалистами ОО «БелТИЗ», иных предприятий, организаций и учреждений;
- производство и распространение информационных материалов (справочники, журналы, газеты, книги и другое) с применением рельефно-точечного шрифта системы Брайля;
- производство и распространение информационных материалов (справочники, журналы, газеты, книги и другое) с применением укрупненного шрифта;
- использование местных сетей радиовещания на ЧУП ОО «БелТИЗ»;
- размещение информации различного типа в помещениях, которые занимают организационные структуры и ЧУП ОО «БелТИЗ»;
- предоставление информации о деятельности ОО «БелТИЗ» и его членов в республиканские и региональные средства массовой информации и осуществление подписки на периодические издания;
- посредством иных способов, не запрещенных законодательством Республики Беларусь.

2.4. Ответственность за качественное выполнение настоящего положения организационными структурами и ЧУП ОО «БелТИЗ» возлагается на председателей соответствующих правлений и директоров унитарных предприятий ОО «БелТИЗ».

2.5. Координацию работы организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ» по реализации настоящего положения и контроль за качеством ее выполнения осуществляет заместитель председателя ЦП ОО «БелТИЗ», ответственный за реабилитационную, идеологическую и организационную работу, и организационный отдел ЦП ОО «БелТИЗ».

2.6. Изменения и дополнения в положение о системе информационного обеспечения инвалидов по зрению в ОО «БелТИЗ» вносятся Центральным правлением ОО «БелТИЗ».

3. Организация доступа инвалидов по зрению к информации.

3.1 Практическую работу по информационному обеспечению инвалидов по зрению осуществляют Центральное правление, правления областных и первичных организаций, аппараты штатных работников соответствующих правлений, унитарные предприятия ОО «БелТИЗ».

3.2. Центральное правление ОО «БелТИЗ» и аппарат штатных работников Центрального правления ОО «БелТИЗ»:

3.2.1. На сайте ОО «БелТИЗ» (<http://www.beltiz.by/>):

- размещают информацию обо всех направлениях деятельности ОО «БелТИЗ», методические, справочные, новостные и иные материалы, содействующие достижению уставной цели ОО «БелТИЗ»;

- организуют подписку на электронные тематические рассылки для инвалидов по зрению и других заинтересованных лиц;
- размещают контактную информацию с указанием адресов электронной почты, по которым членами товарищества может быть направлен запрос и получена запрашиваемая информация.

3.2.2. Совместно с ЧУП «Звукотэкс» ОО «БелТИЗ» проводит работу по созданию и обеспечению функционирования Интернет-радио ОО «БелТИЗ».

3.2.3. Проводит работу с государственными органами власти по организации производства учебников, справочной, художественной и иной литературы, в том числе периодических изданий, с применением рельефно-точечного и укрупненного шрифта, а также в звуковом формате.

3.2.4. Организует работу по предоставлению инвалидам по зрению справочной информации, находящейся в компетенции Центрального правления ОО «БелТИЗ», посредством телефонной связи.

3.2.5. Взаимодействует с органами власти, предприятиями и организациями по вопросам предоставления инвалидам по зрению льготных тарифов на услуги связи и Интернет.

3.2.6. Ведет работу с организациями и предприятиями по обеспечению доступа инвалидов по зрению к информационным ресурсам, размещенным в Интернете, посредством применения адаптивных технологий.

3.2.7. Организует работу по размещению в СМИ организационными структурами и ЧУП ОО «БелТИЗ» материалов о деятельности ОО «БелТИЗ» и жизнедеятельности инвалидов по зрению.

3.2.8. Осуществляет подписку на периодические издания, публикующие информацию о деятельности товарищества, а также информацию, способствующую достижению уставных целей ОО «БелТИЗ».

3.3. Правления областных организаций ОО «БелТИЗ»: 3.3.1. Размещают на официальном сайте областной организации ОО «БелТИЗ» информацию о деятельности областной организации ОО «БелТИЗ», методические, справочные, новостные и иные материалы, содействующие достижению уставной цели ОО «БелТИЗ», контактную информацию правлений областной и первичных организаций ОО «БелТИЗ», другую информацию. В случае, если правление областной организации ОО «БелТИЗ» не имеет возможности размещать информацию о своей деятельности на собственном сайте, то указанная информация может размещаться на официальном сайте областного исполнительного комитета.

3.3.2. Проводят работу по созданию в первичных организациях ОО «БелТИЗ» и (или) в территориальных центрах социального обслуживания населения компьютерных рабочих мест общего пользования для инвалидов по зрению с установленной программой экранного доступа «JAWS» и высокоскоростным выходом в Интернет.

3.3.3. Обеспечивают ежемесячное проведение в организационных структурах и на ЧУП ОО «БелТИЗ» области тематических встреч инвалидов по зрению с руководителями и специалистами ОО

«БелТИЗ», представителями местных органов власти, руководителями и специалистами органов по труду и социальной защите, пенсионному обеспечению, медицинских учреждений, жилищно-коммунальных предприятий, юристами, священниками и т. д.

3.3.4. Ведут работу с местными органами власти по вопросам обеспечения функционирования библиотек, отделов, секторов озвученной и брайлевской литературы, литературы с укрупненным шрифтом, в том числе ежегодного обновления фонда специальной литературы.

3.3.5. Добиваются создания в библиотеках специальных компьютерных мест с программой экранного доступа и широкополосным выходом в Интернет, а также создания библиотечных фондов в электронном формате, доступных для инвалидов по зрению.

3.3.6. Организуют обучение инвалидов по зрению пользованию современными средствами коммуникации и получению информации.

3.3.7. Принимают меры для оснащения помещений, в которых размещается правление областной организации ОО «БелТИЗ», системами ориентации и информационного обеспечения инвалидов по зрению. Это могут быть звуковые сигналы, речевые информаторы, тактильные информационные материалы и другие.

3.3.8. Проводят работу по обязательному дублированию в брайлевском формате плоскостной информации, размещенной на информационных стендах, затрагивающей интересы инвалидов по зрению, и размещают ее возле стендов, в местах, удобных для чтения незрячими людьми.

3.3.9. Организуют работу по предоставлению инвалидам по зрению справочной информации, находящейся в компетенции правления областной организации ОО «БелТИЗ», посредством телефонной связи.

3.3.10. Периодически направляют в организационный отдел ЦП ОО «БелТИЗ» материалы о наиболее важных событиях, происходящих в организации, для размещения их на сайте beltiz.by.

3.3.11. Ведут работу с редакцией звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ» по вопросу размещения в нем материалов о деятельности областной организации ОО «БелТИЗ».

3.3.12. Осуществляют деятельность, направленную на размещение в СМИ материалов о деятельности областной организации ОО «БелТИЗ» и жизнедеятельности инвалидов по зрению.

3.3.13. Осуществляют подписку на периодические издания, публикующие информацию о деятельности товарищества, а также информацию, способствующую достижению уставных целей ОО «БелТИЗ». Создают условия для ознакомления инвалидов по зрению с наиболее важными материалами.

3.3.14. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы информационного обеспечения инвалидов по зрению.

3.4. Первичные организации ОО «БелТИЗ»: 3.4.1. Ежемесячно проводят тематические встречи инвалидов по зрению с руководителями и специалистами ОО «БелТИЗ», представителями местных органов власти, руководителями и специалистами органов по труду и социальной защите, пенсионному обеспечению,

медицинских учреждений, жилищно-коммунальных предприятий, юристами, священниками и т. д.

3.4.2. Осуществляют работу по созданию в первичных организациях ОО «БелТИЗ» и (или) в территориальных центрах социального обслуживания населения компьютерных рабочих мест общего пользования для инвалидов по зрению с установленной программой экранного доступа «JAWS» и высокоскоростным выходом в Интернет.

3.4.3. Совместно с правлением областной организации осуществляют деятельность, направленную на создание в библиотеках специальных компьютерных мест с программой экранного доступа и широкополосным выходом в Интернет, а также создание библиотечных фондов в электронном формате, доступных для инвалидов по зрению.

3.4.4. Совместно с территориальными центрами социального обслуживания населения и иными организациями ведут работу по обучению инвалидов по зрению пользованию современными средствами коммуникации и получения информации.

3.4.5. Принимают меры для оснащения помещений, в которых размещается правление первичной организации ОО «БелТИЗ», системами ориентации и информационного обеспечения инвалидов по зрению. Это могут быть звуковые сигналы, речевые информаторы, тактильные информационные материалы и другие.

3.4.6. Проводят работу по обязательному дублированию в брайлевском формате плоскопечатной информации, размещенной на информационных стендах, затрагивающей интересы инвалидов по зрению, и размещают ее возле стендов, в местах, удобных для чтения незрячими людьми.

3.4.7. Организуют работу по предоставлению инвалидам по зрению справочной информации, находящейся в компетенции правления первичной организации ОО «БелТИЗ», посредством телефонной связи.

3.4.8. Информировуют региональные средства массовой информации и звуковой журнал ОО «БелТИЗ» «Товарищ» о деятельности первичной организации ОО «БелТИЗ» и жизнедеятельности членов ОО «БелТИЗ».

3.4.9. Организуют работу по ознакомлению инвалидов по зрению, не владеющих современными средствами коммуникации и получения информации, с публикациями в печатных СМИ о деятельности ОО «БелТИЗ» и его членах.

3.4.10. Активно взаимодействуют с библиотеками, отделами и секторами озвученной и брайлевской литературы, литературы с укрупненным шрифтом по вопросам предоставления инвалидам по зрению различной информации.

3.4.11. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы информационного обеспечения инвалидов по зрению.

3.5. Частные унитарные предприятия ОО «БелТИЗ»:

3.5.1. Разрабатывают ежегодный план комплексного информационного обеспечения инвалидов по зрению, работающих на предприятии.

3.5.2. Размещают на официальном сайте унитарного предприятия информацию о своей деятельности.

3.5.3. Оборудуют компьютерные рабочие места общего пользования для инвалидов по зрению с установленной программой экранного доступа «JAWS» и высокоскоростным выходом в Интернет, а также организуют доступ инвалидов по зрению к компьютерным рабочим местам общего пользования в соответствии с графиком.

3.5.4. Ведут работу по обучению инвалидов по зрению пользованию современными средствами коммуникации и получения информации.

3.5.5. Ежемесячно проводят тематические встречи инвалидов по зрению с руководителями и специалистами ОО «БелТИЗ», представителями местных органов власти, руководителями и специалистами органов по труду и социальной защите, пенсионному обеспечению, медицинских учреждений, жилищно-коммунальных предприятий, юристами, священниками и т. д.

3.5.6. Принимают меры для оснащения зданий, как внутри помещений, так и снаружи, системами ориентации и информационного обеспечения инвалидов по зрению. Это могут быть звуковые сигналы, речевые информаторы, тактильные информационные материалы и другие.

3.5.7. Проводят работу по обязательному дублированию в брайлевском формате плоскопечатной информации, размещенной на информационных стендах, затрагивающей интересы инвалидов по зрению, и размещают ее возле стендов, в местах, удобных для чтения незрячими людьми.

3.5.8. Обеспечивают ежедневную плановую работу радиоузла предприятия, за исключением выходных и праздничных дней.

3.5.9. Посредством собраний трудового коллектива, личных приемов, радиоузла предприятия и других форм ежемесячно информируют работников ЧУП ОО «БелТИЗ» о результатах работы предприятия, планах социально-экономического развития, деятельности Центрального правления ОО «БелТИЗ» и правления соответствующей областной организации ОО «БелТИЗ».

3.5.10. Обеспечивают инвалидам по зрению возможность регулярного прослушивания звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ».

3.5.11. Организуют работу по предоставлению инвалидам по зрению справочной информации, находящейся в компетенции ЧУП ОО «БелТИЗ», посредством телефонной связи.

3.5.12. Осуществляют деятельность, направленную на размещение в СМИ материалов о деятельности предприятия и жизнедеятельности членов трудового коллектива.

3.5.13. Осуществляют подписку на периодические издания, публикующие информацию о деятельности товарищества, а также информацию, способствующую достижению уставных целей ОО «БелТИЗ». Создают условия для ознакомления инвалидов по зрению с наиболее важными материалами.

3.5.14. Осуществляют поиск и внедряют в практическую деятельность новые формы и методы информационного обеспечения инвалидов по зрению.

3.5.15. ЧУП «Звукотэкс» ОО «БелТИЗ» в дополнение к пп. 3.5.1-3.5.14:

3.5.15.1. Обеспечивает своевременное и качественное производство озвученной литературы в соответствии с ежегодным планом, утверждаемым председателем Центрального правления ОО «БелТИЗ».

3.5.15.2. Обеспечивает своевременное и качественное производство ежемесячного звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ», план производства которого утверждается заместителем председателя Центрального правления ОО «БелТИЗ», курирующим реабилитационную, идеологическую и организационную работу.

3.5.15.3. Создает для инвалидов по зрению посредством применения современных информационных технологий возможность свободного прослушивания звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ» — запись на различные носители, размещение на сайте, трансляция по Интернет-радио и др.

3.5.15.4. Осваивает производство тематических приложений к звуковому журналу ОО «БелТИЗ» «Товарищ» в звуковом и (или) брайлевских форматах с учетом рекомендаций организационного отдела Центрального правления ОО «БелТИЗ».

3.5.15.5. Осваивает производство наиболее популярных плоскостных периодических изданий (журналов и газет) в звуковом и (или) брайлевском форматах.

3.5.15.6. Осваивает производство различной литературы с укрупненным шрифтом.

3.5.15.7. Ведет работу с учебными заведениями по получению заказа на производство учебников и иной учебной литературы в аудио, брайлевском форматах, и (или) с применением укрупненного шрифта, позволяющих обеспечить незрячим и слабовидящим ученикам и студентам возможность в полном объеме выполнять учебные планы. Своевременно и качественно выполняет полученные заказы.

3.5.15.8. Своевременно и качественно выполняет заказы ЦП ОО «БелТИЗ» по производству справочной, методической и иной литературы в звуковом и брайлевском форматах, а также с применением укрупненного шрифта.

4. Звуковой журнал ОО «БелТИЗ» «Товарищ».

4.1. Звуковой журнал ОО «БелТИЗ» «Товарищ» является для инвалидов по зрению средством массовой информации, наиболее полно и оперативно отражающим жизнь и проблемы слепых и слабовидящих людей.

4.2. Основными темами звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ» являются:

- государственная политика в сфере предупреждения инвалидности и реабилитации инвалидов;
- создание безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов по зрению;
- социальная и производственная деятельность ОО «БелТИЗ», других партнерских общественных объединений;
- актуальные вопросы реабилитации, социальной адаптации и интеграции слепых и слабовидящих людей;
- духовное и творческое развитие инвалидов по зрению;
- спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность ОО «БелТИЗ»;
- правовые аспекты инвалидности;

- жизнь незрячих людей за рубежом;
- новинки тифлотехники и средств реабилитации;
- медицинская реабилитация, вопросы практической психологии;
- другие вопросы, касающиеся жизнедеятельности инвалидов по зрению.

4.3. Финансирование производства звукового журнала ОО «БелТИЗ» «Товарищ» осуществляется Центральным правлением ОО «БелТИЗ».

4.4. После проведения организационным отделом ЦП ОО «БелТИЗ» оценки качества звукового журнала «Товарищ» ЧУП «Звукотэкс» ежемесячно распространяет его по всем организационным структурам и ЧУП ОО «БелТИЗ».

4.5. Учитывая идеологическую и социальную значимость звукового журнала «Товарищ», а также то, что производство данного звукового периодического издания осуществляется за счет денежных средств ЦП ОО «БелТИЗ»:

4.5.1. Назначение на должность начальника сектора «Звуковой журнал ОО «БелТИЗ» «Товарищ», а также его перевод на другую должность и увольнение осуществляется директором ЧУП «Звукотэкс» ОО «БелТИЗ» по согласованию с председателем ЦП ОО «БелТИЗ» и заместителем председателя ЦП ОО «БелТИЗ», курирующим реабилитационную, идеологическую и организационную работу.

4.5.2. Руководители организационных структур и ЧУП ОО «БелТИЗ» должны оказывать содействие журналистам звукового журнала «Товарищ» в объективном освещении деятельности первичных, областных организаций, ЧУП ОО «БелТИЗ» и ЦП ОО «БелТИЗ» не имеют права препятствовать им в выполнении своих должностных обязанностей.

НОРМЫ СОЗДАНИЯ БЕЗБАРЬЕРНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ В ЗДАНИЯХ ОО «БЕЛТИЗ» И НА ПРИЛЕГАЮЩИХ К НИМ ТЕРРИТОРИЯХ

Настоящие нормы устанавливают требования к среде обитания для инвалидов по зрению в зданиях ОО «БелТИЗ» и на прилегающих к ним территориях, соблюдение которых обеспечивает им возможность самостоятельной деятельности и, как следствие, способствует повышению уровня их реабилитированности и социальной интеграции. Настоящие нормы предназначены для применения всеми организационными структурами и ЧУП ОО «БелТИЗ».

1. Организация пешеходных путей движения на общедоступных открытых территориях с учетом требований инвалидов по зрению.

При создании безбарьерной среды для инвалидов по зрению на открытых территориях — путях их передвижения от ближайших остановочных пунктов общественного транспорта до входов в здания и обратно, а также на внутренних территориях организационных структур и унитарных предприятий соблюдаются следующие нормы.

Характеристика пешеходного пути	Требования
1.1. Тротуары и пешеходные дорожки	

1.1.1. Общие характеристики направляющей (ведущей) линии:	
создание	тактильной, звуковой, визуальной информацией
фиксация границ пути	с помощью бордюров, поручней, оград, стен,

Характеристика пешеходного пути	Требования
при уклоне рельефа до 10 %	по возможности короткие, спрямленные, просматриваемые на всем протяжении
на сложном рельефе	устройство лестниц, дублированных пандусами; серпантин
1.1.3. Свободный от преград пешеходный путь:	
ширина, м	не менее 1,8
поперечный уклон, %	от 1 до 2
продольный уклон пути в местах без перил, лестниц, пандусов, %	как правило, не более 5
перила высотой от 0,9 до 1,1 м, наличие	с двух сторон при продольном уклоне от 6 % до 10 %
1.1.4. Высота в свету прохода, м, под:	
выступающими конструкциями	не менее 2,1
ветвями деревьев	не менее 2,2
1.1.5. Поверхность покрытия:	
общие характеристики	прочная, твердая, не скользкая, толщина швов между плитками не более 10 мм
цвет и фактура на всем протяжении	контрастируют с цветом и фактурой прилегающих поверхностей
цвет и фактура в местах, требующих повышенного внимания	контрастируют с цветом и фактурой основной части пути на протяжении не менее 0,8 м
1.1.6. Площадки, малые архитектурные формы, оборудование, элементы озеленения и др.:	
размещение в плане, общее требование	вне границ пешеходного пути

Характеристика пешеходного пути	Требования
форма ступеней	одинакова по всей длине марша, подступенок вертикален, проступь горизонтальна без выступов, радиус скругления не более 50 мм
высота каждой ступени, м	не более 0,15
ширина каждой ступени, м	не менее 0,4
1.2.2. Проступи первой и последней ступеней лестничного марша покрываются противоскользящими материалами:	
фактура покрытия	контрастирует с фактурой других ступеней данного лестничного марша
цвет покрытия	контрастирует с цветом других ступеней данного лестничного марша
1.2.3. Пандус:	
ширина, м	не менее 1,0
уклон марша при его длине до 10 м, %	не более 10
уклон марша при его длине от 10 до 15 м, %	не более 6

	декоративных кустарников и др.
1.1.2. Трассировка линейных элементов пешеходных путей:	

Характеристика пешеходного пути	Требования
размещение над пешеходным путем при высоте нижней кромки на высоте 0,7-2,1 м от уровня пешеходного пути	при размещении на вертикальной конструкции выступ за ее плоскость не должен превышать 0,1 м, при размещении на отдельной опоре выступ за пределы опоры не должен превышать 0,3 м
форма, общее требование	углы должны быть скруглены
таксофоны, банкоматы, торговые автоматы, торговые лотки, другое оборудование, установка визуальные, звуковые, тактильные носители информации, размещение	на горизонтальной поверхности с рифленным покрытием или на отдельных плитах высотой до 0,04 м, которые должны иметь размеры, не менее чем на 1,0 м превышающие размеры установленного оборудования указательных — на всем протяжении пути; сигнальных — непосредственно в сложных узлах; предупреждающих — перед сложными узлами и участками пути
скамьи для отдыха, окраска	контрастирующая с окружением
неустраняемые опасные для инвалидов по зрению места на пути движения	имеют ограждения высотой не менее 0,7 м
размещение фонарей-ориентиров	вдоль пешеходного пути с интервалом в 2-3 м на высоте 0,3-0,4 м от земли
1.2 Лестницы, пандусы	
1.2.1. Лестница:	
количество ступеней в марше	не более 15
промежуточные горизонтальные площадки при прямом движении	после каждого марша, длина не менее 1,5 м

высота подъема марша (наклонной плоскости) пандуса, м	не более 0,8
горизонтальные площадки при прямом движении, длина, м	не менее 1,5
1.2.4. Перила пандусов и лестниц, наличие с двух сторон	
1.2.5. Поручни перил:	
высота над поверхностью площадки, проступи, м	0,7 и 0,9
Характеристика пешеходного пути	Требования
окраска	яркая, заметная при слабом освещении даже для лиц, имеющих тяжелые нарушения в различении цветов
концы поручней	загибаются вниз
соединение поручней вдоль пути и на повороте лестниц и пандусов	соединяются между собой так, чтобы поручень был непрерывным по всей длине лестниц и пандусов
1.2.6. Площадки на подходах к лестницам и пандусам:	
длина, м	0,8

фактура покрытия	контрастирует с фактурой основной поверхности, воспринимается слепыми и слабовидящими при движении
цвет покрытия	контрастирует с цветом основной поверхности
1.3. Наземные пешеходные переходы	
1.3.1. Ширина пути движения пешеходов на проезжей части улиц, основных проездов не менее 1,8 м	

ния по тротуару с проезжей частью улиц, основных проездов не более 0,05 м

1.3.3. Сходы с тротуаров на проезжую часть улиц, основных проездов: _____

уклон, %	не более 10
площадка перед началом схода, длина, м	0,8
фактура, цвет покрытия площадки перед началом схода _____	контрастируют с фактурой и цветом основной поверхности
1.3.4. Уровень пересечения путей движения по тротуару _____ с _____ проездами транспортных средств к домам в одном уровне _____	

Характеристика пешеходного пути	Требования
фактура, цвет покрытия площадки пересечения путей движения по тротуару с проездами транспортных средств к домам	контрастируют с фактурой и цветом основной поверхности
1.3.5. Светофорные объекты оборудуются синхронной звуковой сигнализацией	

2. Входы в здание.
Для облегчения обнаружения входов в здания незрячим и слабовидящим людям над входной дверью устанавливаются речевые электронные информаторы, активация которых осуществляется при помощи пульта дистанционного управления, и светильники.

Входы в здание предпочтительно устраивать без крыльца и лестницы, на одной отметке пола первого этажа с уровнем пло-

щадки на входе в здание. В случае необходимости устройства крыльца и входной лестницы соблюдаются следующие нормы.

2.1. Лестница и крыльцо:	
количество ступеней в марше	не более 15
промежуточные горизонтальные площадки при прямом движении	после каждого марша, длина не менее 1,5 м
форма ступеней	одинакова по всей длине марша, подступенок вертикален, проступь горизонтальна без выступов, радиус скругления не более 50 мм
высота каждой ступени, м	не более 0,15
ширина каждой ступени, м	не менее 0,4

щадки на входе в здание. подлицо с поверхностью покрытия пола. Ширина просветов ячеек решеток не должна превышать 0,015 м. Предпочтительно применение решеток с ромбовидными или квадратными ячейками. В случае использования решеток с прямоугольными ячейками рекомендует-

ся размещать решетки таким образом, чтобы ячейки располагались перпендикулярно пути движения _____

2.8. Входная дверь:	
ширина проема в свету, м	не менее 0,9
максимальное усилие при открывании и закрывании, кг	не превышает 2,5
цвет двери	контрастирует с цветом стен
цвет дверной ручки	контрастирует с цветом двери
двери зданий и помещений на путях движения инвалидов по зрению не должны иметь порогов, а при необходимости их устройства высота порога, м	не должна превышать 0,025
2.8.1. Прозрачные двери:	
материал полотен	ударопрочный
маркировка полотен	непрозрачное изображение (надпись, рисунок)

2.2. Проступи первой и последней ступеней лестничного марша покрываются противоскользящими материалами:	
фактура покрытия	контрастирует с фактурой других ступеней данного лестничного марша
цвет покрытия	контрастирует с цветом других ступеней данного лестничного марша
2.3. Перила лестниц, наличие с двух сторон	
2.4. Поручни перил:	
высота над поверхностью площадки, проступи, м	0,9
длина, м	длиннее марша на 0,3
окраска	яркая, заметная при слабом освещении, даже для лиц, имеющих тяжелые нарушения в различении цветов

концы поручней	загибаются вниз
соединение поручней вдоль пути и на повороте лестниц	соединяются между собой так, чтобы поручень был непрерывным по всей длине лестниц
2.5. Площадки на подходах к лестницам:	
длина, м	0,8
фактура покрытия	контрастирует с фактурой основной поверхности, воспринимается слепыми и слабовидящими при движении
цвет покрытия	контрастирует с цветом основной поверхности

2.6. Площадка крыльца устраивается на одном уровне с полом тамбура, вестибюля здания _____

2.7. Дренажные и водосборные решетки, устанавливаемые в полу крыльца или входной площадки, должны быть установлены за-

цветовое решение	яркое, контрастное
размещение маркера на высоте от пола, м	не ниже 1,2, не выше 1,5
размеры маркера: высота, ширина, м	не менее 0,1, не менее 0,2

3. Вестибюли.
3.1. Вестибюльную группу помещений следует размещать на уровне входа в здание.
3.2. Планировка вестибюля должна быть удобной для доступа инвалидов по зрению во все основные зоны.

3.3. В вестибюле, вблизи от входной двери, следует размещать информацию, изготовленную укрупненным и рельефно-точечным шрифтом, а также в аудиоформате о планировке путей движения по зданию, о месте размещения приемной руководителя, кабинетов заместителя директора, председателя первичной организации, мест общественного пользования и других помещений.

4. Организация коммуникационных путей внутри зданий.

4.1. Доступные для инвалидов по зрению пути движения, информация о том, куда они ведут, все опасности, осложнения и помехи, затрудняющие движение на этих путях, должны быть обозначены направляющей, сигнальной, предупреждающей визуальной, звуковой, тактильной информацией.

4.1.1. С целью обеспечения безопасности инвалидов по зрению допускается не адаптировать к их возможностям те пути движения, которые ведут к пространствам, предназначенным для технического обслуживания зданий, загроможденным элементами конструкций или оборудованием, с неустранимыми перепадами уровня пола, к другим пространствам, нахождение в которых угрожает здоровью людей с нарушением зрения.

4.1.2. Начало недоступных путей движения для инвалидов по зрению следует обозначать предупреждающей визуальной, звуковой, тактильной, информацией.

4.2. Горизонтальные коммуникации (общедоступные коридоры, галереи, переходы из здания в здание, другие линейные планировочные элементы).

4.2.1. На путях следования инвалидов по зрению следует избегать расположения колонн, столбов и других точечных препятствий, а при необходимости их устройства должна быть предусмотрена хорошо различимая предупреждающая визуальная и тактильная маркировка или ограждение опасных мест.

4.2.2. Ширина пути движения, свободного от преград, рекомендуется при одностороннем движении не менее 1,5 м и двустороннем не менее 1,8 м.

4.2.3. Высота пути движения до низа выступающих конструкций рекомендуется не менее 2,1 м. При отсутствии возможности избежать конструктивных элементов, уменьшающих высоту до 1,9 м и менее, в обязательном порядке размещается визуальная, звуковая и тактильная предупреждающая информация и при необходимости осуществляется ограждение.

4.2.4. Участки пола на путях движения перед дверными проемами и входами на лестницы, а также перед поворотом коммуникационных путей должны иметь предупредительную рифленую и контрастно окрашенную поверхность шириной 0,8 м. Допускается в полу либо по низу стен предусматривать световые маячки.

4.2.5. Ковровые покрытия на путях движения необходимо плотно закреплять, особенно на стыках полотен и по границе разнородных покрытий. Не допускается применять ворсовые ковры с толщиной покрытия (с учетом высоты ворса) более 0,013 м.

4.2.6. Выступающие за плоскость стен элементы (таксофоны, информационные указатели, электрические щиты, ПГ и так далее),

подвешенные на высоте от 0,7 до 2,1 м, не должны выступать в коридорах и проходах более чем на 0,1 м, а при размещении на отдельно стоящей опоре — более чем на 0,3 м и иметь закругленные края.

4.2.7. Выступающие предметы и элементы оборудования не должны сокращать минимальную эвакуационную ширину коридора (прохода).

4.2.8. Открытые участки стен коридоров следует оборудовать сплошными поручнями на высоте 0,9 м, не сокращающими минимальную эвакуационную ширину коридора (прохода). Кроме того, для ориентации рекомендуется предусматривать на полу, стенах либо поручнях полосы, контрастно отличающиеся от фона по цвету и фактуре.

4.2.9. Подходы к рабочему месту, мебели в раздевалках и комнатах приема пищи рекомендуется организовывать шириной не менее 1,0 м.

4.2.10. Двери внутри зданий должны отвечать следующим требованиям:

Характеристика	Требования
ширина проема в свету, м	не менее 0,9
максимальное усилие при открывании и закрывании, кг	не превышает 2,5
цвет двери	контрастирует с цветом стен
цвет дверной ручки	контрастирует с цветом двери
порог	двери зданий и помещений на путях движения инвалидов по зрению не должны иметь порогов, а при необходимости их устройства высота порога не должна превышать 0,025 м
Прозрачные двери:	
материал полотен	ударопрочный
маркировка полотен	непрозрачное изображение (надпись, рисунок)
цветовое решение	яркое, контрастное
размещение маркера на высоте от пола, м	не ниже 1,2, не выше 1,5
размеры маркера: высота, ширина, м	не менее 0,1; не менее 0,2

4.2.11. Таблички, информирующие о назначении помещения, размещаются на стене возле замочной стороны двери (с визуальной информацией на высоте от 1,4 м до 1,6 м и тактильной информацией от 1,2 м до 1,6 м). Если дверь состоит из двух полотен и одно из них, как правило, не используется, таблички можно располагать на неиспользуемом полотне двери на соответствующей высоте.

4.2.12. Нумерация шкафов в раздевальных и гардеробах обязательно осуществляется с применением двух видов информации — визуальной и тактильной. Размер изображения цифры в номере должен быть не менее 0,2 м и резко контрастировать с фоном. Тактильный указатель номера изготавливается с применением шрифта Брайля и размещается на двери шкафа, на высоте от 1,2 м до 1,6 м.

Вертикальные коммуникации внутри зданий должны соответствовать следующим нормам:

Характеристика коммуникационного пути	Требования
4.3.1. Лестницы:	
необходимость устройства	между этажами и при перепаде высоты пола не менее 0,45 м
форма ступеней	одинакова по всей длине марша, подступенок вертикален, проступь горизонтальна без выступов, радиус скругления не более 50 мм
высота каждой ступени, м	не более 0,15
ширина каждой ступени, м	не менее 0,3
4.3.2. Проступи первой и последней ступеней лестничного марша покрываются противоскользящими материалами:	
фактура покрытия	контрастирует с фактурой других ступеней данного лестничного марша
цвет покрытия	контрастирует с цветом других ступеней данного лестничного марша
4.3.3. Предупредительная полоса на площадке перед лестничным маршем:	
ширина, м	0,8
фактура покрытия	контрастирует с фактурой основной поверхности
цвет покрытия	контрастирует с цветом основной поверхности
4.3.4. Перила лестниц, наличие желательно с двух сторон	
4.3.5. Поручни перил:	
высота над уровнем площадки, проступи, м	0,9

362

5. Средства ориентации и информации.

5.1. С целью создания безбарьерной среды для инвалидов по зрению в зданиях ОО «БелТИЗ» применяются визуальные, звуковые и тактильные средства ориентации и информации в соответствии со следующими нормами:

4.3. Вертикальные коммуникации.

Характеристика коммуникационного пути	Требования
длина, м	длиннее марша на 0,3
окраска	яркая, заметная при слабом освещении
концы поручней	загибаются вниз
соединение поручней вдоль пути и на повороте лестниц и пандусов	соединяются между собой так, чтобы поручень был непрерывным по всей длине лестниц и пандусов
рельефное обозначение номера этажей с применением шрифта Брайля, размещение	на верхней или боковой поверхности поручня на уровне первой или последней ступеней марша
участки поручней, соответствующие первой и последней ступенями марша, окраска, рельеф	контрастная к основной части поручня; рифление
4.3.6. Лифты:	
участок пола перед лифтом, покрытие	контрастирует по цвету и фактуре с остальной частью пола лифтового холла
двери лифта, окраска	контрастирует с цветом стен лифтового холла
пол лифта, окраска	контрастирует с цветом пола лифтового холла
пол лифта, уровень	отличается от уровня пола этажа не более чем на 25 мм
время остановки кабины, с	не менее 3
световая и звуковая сигнализация	у каждой двери лифта

Характеристика	Требования
5.1.1. Характер средств информации — указательные, сигнальные, предупреждающие; визуальные, звуковые и тактильные	Общее требование к размещению средств ориентации и информации — обеспечение непрерывности информации на всем пути движения
общая характеристика	укрупненные шрифт и рисунок; яркие, контрастные, заметные при слабом освещении даже для лиц, имеющих тяжелые нарушения в различении цветов; светильники различных модификаций
размещение	на поверхности пола; на стенах, колоннах и других вертикальных конструкциях на высоте от 1,4 до 1,6 м
освещенность поверхности знаков визуальной информации	равномерная, от 100 до 300 лк
5.1.4. Тактильные средства информации:	
общая характеристика	рельефные изображения и текстовая информация, изготовленная с применением шрифта Брайля
размещение	на поверхности пола; на вертикальных конструкциях на высоте от 1,2 до 1,6 м
5.1.5. Звуковые средства информации:	
общая характеристика	электронные речевые информаторы с пультом ДУ, звуковые маячки различных модификаций, электронные звуковые метки, радиотрансляторы и другие звуковоспроизводящие устройства
размещение	над входными и внутренними дверями зданий, вестибюле, опасных зонах, на поворотах коммуникационного пути в здании и на прилегающей территории и т. д.

опознание объектов и мест общего пользования. Она должна предусматривать возможность получения информации о размещении и назначении функциональных элементов, расположении путей эвакуации, предупреждать об опасности в экстремальных ситуациях и т.п.

5.9. Выключатели и розетки в помещениях следует размещать в соответствии с требованиями П2-2000 и ТКП 45-4.04-86.

**ПАМЯТКА «ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ЗРЯЧИМ
ПРИ ОБЩЕНИИ С НЕЗРЯЧИМИ»**

- ♦ Основными принципами общения зрячих людей с незрячими должно быть уважение и доброжелательность.
- ♦ Во взаимоотношениях зрячего и слепого нельзя брать за исходный момент слепоту. Здесь действует прежде всего комплекс общечеловеческих качеств: характер, эрудиция, внешность, а затем уже учитывается физический дефект. Если судьба столкнет Вас с незрячим человеком, знайте, что это такой же человек, как и Вы, что он живет в одном мире с Вами с теми же чувствами, мыслями, заботами.

- 5.2. В качестве визуального средства информации для облегчения ориентации, предупреждения об опасности возможно применение светильников различных модификаций. При этом световое излучение от них должно быть обязательно отраженным, а не прямым во избежание раздражающего действия на глаза.
- 5.3. Расположение визуальной и тактильной информации должно быть удобно для использования инвалидами по зрению.
- 5.4. Знаки и символы должны быть контрастными по отношению к фону: светлые знаки — на темном фоне или темные знаки — на светлом. Рекомендуется не применять комбинации красного/зеленого, желтого/синего и желтого/серого цветов. Размеры знаков и символов должны соответствовать расчетному расстоянию распознавания: на расстоянии до 20 м высота и ширина знака должны быть не менее 0,3 м; на расстоянии 100 м — не менее 1,5 м.
- Размеры знаков, которые могут восприниматься с расстояний, имеющих промежуточные значения, следует определять по интерполяции.
- Буквы и цифры, изображаемые на знаках, должны иметь пропорции в пределах отношения ширины к высоте от 3 : 5 до 1 : 1, а отношение ширины штрихов к их высоте от 1 : 5 до 1 : 10.
- 5.5. Визуальная информация обязательно дублируется тактильной или звуковой информацией.
- 5.6. Система средств информации и сигнализации об опасности должна быть комплексной и предусматривать визуальную, звуковую и тактильную информацию.
- 5.7. Средства информации (в том числе знаки и символы) должны быть идентичными в пределах здания или комплекса зданий.
- 5.8. Система средств информации зон и помещений, доступных для инвалидов по зрению, а также доступных для них входных узлов и путей движения, должна обеспечивать непрерывность информации, своевременное ориентирование и однозначное
- ♦ Не проявляйте сомнений, неуверенности в возможностях слепых трудиться, но вместе с тем и беспечности при организации труда инвалидов по зрению. Помните: создание условий при трудоустройстве незрячих — главнейший фактор в решении этой задачи.
 - ♦ В коллективе не изолируйте незрячих.
 - ♦ Не забывайте, что настроение и работоспособность инвалидов по зрению во многом зависит от Вашего отношения к ним.
 - ♦ Имейте в виду, что для незрячих важен строго установленный порядок на рабочем месте, в цеху, на территории. Старайтесь, чтобы предметы, которыми часто пользуется Ваш незрячий родственник, коллега по работе, находились в помещении на определенных местах.
 - ♦ Не оставляйте на проходах тележки, ящики и другие предметы, которые могут помешать ориентировке и передвижению слепых.
 - ♦ В местах передвижения слепых не оставляйте двери полуоткрытыми.
 - ♦ Необходимо информировать незрячих об изменениях в окружающей среде (переставленная мебель, перекопы на территории, закрытие улиц и т. д.).

♦ Находясь со слепым, не выставляйте его «напоказ», не стремитесь вписаться в общую массу.

♦ Делитесь с незрячим увиденным. Не отказывайте ему в общении.

♦ Общаясь с незрячими, не показывайте жалости, которая их раздражает, не спешите высказать свое соболезнование, сентиментальное сочувствие. Ведите себя ровно, спокойно, проявляйте необходимую требовательность, но вместе с тем и заботу.

♦ При общении с незрячими ведите себя так же, как и со зрячими, не забывая общих норм вежливости. Но не следует забывать и некоторых специфических требований. Например, представляя слепому зрячему или наоборот, необходимо сделать так, чтобы незрячий знал, в какую сторону должен повернуться.

♦ Встретив слепого, не проявляйте излишнего любопытства по поводу его слепоты. Многие незрячие не любят рассказывать о причинах слепоты, о своих переживаниях.

♦ При встрече со слепым, поприветствовав его, не спрашивайте, узнает ли он Вас. Всегда следует сразу представиться.

♦ При разговоре с незрячим не избирайте посредником его сопровождающего или родственников, а обращайтесь непосредственно к нему.

♦ Незрячие более восприимчивы к эмоциональной стороне речи, поэтому в разговоре с ними больше внимания необходимо уделять интонации своего голоса, отражающей Ваше настроение. При разговоре с незрячим не старайтесь говорить громко, разговаривайте четко, спокойно, неторопливо.

♦ В разговоре с незрячими пользуйтесь словарем зрячих, не избегайте выражений, основанных на визуальных впечатлениях.

♦ В разговоре со слепым избегайте выражений «пошупайте», «я отведу Вас», «я Вас свожу». Лучше будет сказать: «посмотрите», «я схожу с Вами» и т. п.

♦ Зрячим в присутствии слепого нужно избегать объяснений только с помощью мимики и жестов. Незрячий замечает это и чувствует себя исключенным из общения.

♦ Своему незрячему спутнику не давайте понять и почувствовать, что он зависит от Вас, ведите себя с ним на равных.

♦ В шумном помещении во время громкого разговора не уходите от незрячего, не предупредив его об этом. При сильном шуме он может не заметить, что Вы отошли, и продолжать говорить в пустое пространство. А затем, обнаружив, что Вас нет, почувствует себя неловко. И соответственно предупреждайте, когда возвращаетесь, иначе незрячий будет думать, что Вы еще отсутствуете.

♦ Если оставляете незрячего одного в каком-либо помещении при включенном свете, не принимайте решения сами, узнайте у незрячего, оставить свет включенным или выключить его.

♦ Деликатно помогите незрячему советом, если необходимо, по улучшению его осанки, внешнего вида, протезирования глаз, подбору очков и т. п. Если обнаружите какой-либо дефект или погрешность в одежде незрячего, не стесняйтесь, обратитесь на это его внимание.

♦ Если Вы заметили, что незрячий проявил интерес к внешности того или иного человека, старайтесь обрисовать ее тактично по отношению к тому человеку, к которому проявлен интерес.

♦ Незрячему трудно самостоятельно передвигаться при сильном ветре, дождливой погоде, по территории, покрытой снегом, в условиях большого шума (работа двигателей, играющие дети и т. п.). Поэтому, если Вы видите незрячего, идущего по направлению, в котором двигаетесь и Вы, предложите свою помощь.

♦ Не следует голосом на расстоянии «регулировать» движения незрячего. Если это неизбежно и слепому грозит опасность, следует ясно и точно указать, куда незрячий должен повернуть.

♦ Если хотите помочь слепому, никогда не хватайте его неожиданно за руки, так как это может напугать его. Сначала необходимо заговорить с ним.

♦ Зрячему сначала следует спросить незрячего, нужна ли его помощь, и, получив положительный ответ, помочь. При этом надо представиться и дать понять незрячему, что Вы разговариваете именно с ним.

♦ Если Ваше любезное предложение будет отклонено, не сердитесь, не раздражайтесь и помните, что есть незрячие, которые чужой помощи предпочитают самостоятельность.

♦ Никогда нельзя толкать незрячего впереди себя.

♦ Сопровождать незрячего нужно таким способом, к которому он привык. Но общие правила требуют, чтобы сопровождающий был справа, то есть там, где встречается больше препятствий. Таким образом, зрячий пойдет по той стороне, где чаще всего бывают зеленая изгородь, столбы, ларьки и т. п. Незрячий слегка берет сопровождающего под руку и идет, отставая на полшага. Придерживаясь этого правила, всегда есть возможность вовремя информировать незрячего движением локтя или шагом о препятствиях.

♦ Необходимо запомнить, что сопровождение пожилого незрячего имеет свою специфику. Его нужно не только вести, но и придерживать.

♦ Передвигаясь со слепым, не делайте рывков, резких движений, поворотов, идите плавно. Незрячий, держа Вас под руку, касаясь тыльной стороной ладони Вашего корпуса, ощущает Ваши движения, подъемы, спуски, повороты.

♦ При спуске или подъеме на ступеньки (либо к любому препятствию) ведите незрячего перпендикулярно к ним. Спросите незрячего, предпочитает ли он подниматься (опускаться) под руку или держась за перила.

♦ Независимо от подъема или спуска по лестнице Вам следует опережать незрячего на 1 ступеньку, чтобы Ваш спутник не шагнул в пространство.

♦ Не оставляйте незрячего одного на проезжей части улицы, на середине тротуара, на открытом крыльце или в дверях. Проведите его к какому-либо неподвижному объекту в безопасное место.

♦ Хороший сопровождающий не только гарантирует незрячему безопасность, но и является его «глазами». Он информирует незрячего о том, что вокруг происходит, характеризует окружающую среду. Так он смягчает психическое напряжение слепого, создает возможность для получения новых положительных впечатлений.

♦ При рассказе не следует избегать цветowych понятий. Поздноослепшие сохраняют представления о цвете, а для слепорожденного

цветовые описания будут представлять цветовые символы натуральных предметов. Например, зеленой травы, белого снега и т. п.

♦ При передвижении с незрячим не закладывайте руки назад. Внешне для окружающих, а главное, для незрячего, это неудобно и морально, и физически.

♦ Когда идете со слепым и несете чемодан, портфель и т. п., по возможности не несите их в той руке, за которую держится незрячий, иначе ноша будет бить его по ноге.

♦ Если Вы идете с незрячим, не здоровайтесь со встречными зрячими кивком. В этой ситуации необходимо здороваться словом.

♦ Сопровождающему следует предупреждать незрячего о приближающихся к ним лицах. Может быть, незрячий захочет поздороваться первым.

♦ Если Вы с незрячим встретили третьего человека, то сопровождающему не следует отвечать на вопросы за своего спутника.

♦ Если Вы с незрячим зашли в помещение, сопровождающему следует информировать о находящихся там людях.

♦ Если Вы заметили незрячего человека на остановке, помогите ему сесть в нужный транспорт, предварительно спросив его. Достаточно лишь довести слепого до двери транспорта, и укажите ему поручень, положив на него руку, остальное он сделает сам.

♦ Когда незрячему необходимо сесть, не усаживайте его, а прежде спросите, желает ли он этого, затем легко и свободно помогите ему определить (направьте его руку), где находится стул или иное сиденье, чтобы он легонько дотронулся до спинки. Этого будет достаточно.

♦ При посадке в автомашину положите на ручку дверцы ту руку незрячего, которой он держался за Вас (если дверь открыта — то на ее верхний край), и сообщите, где расположена передняя часть машины (слева, справа), а другую ладонь — на крышу машины. После этого слепой может сесть в машину самостоятельно.

♦ Обслуживая инвалида по зрению за столом, не давайте ему столовые приборы в руки, не кладите их и в его тарелку, просто сообщите незрячему, где находятся столовые принадлежности. Он после этого все найдет сам.

♦ Надо всегда информировать незрячего, что из еды находится на столе, чтобы он мог выбрать по своему вкусу.

♦ В столовой и в кафе, ресторане всегда читайте незрячему меню.

♦ Не предлагайте незрячему ложку, когда требуется вилка, небьющуюся, большую посуду.

♦ Если Вы даете что-либо незрячему в руки, то сообщите ему, куда он может этот предмет потом положить.

♦ Если в тарелке большой кусок мяса, спросите незрячего, не хочет ли он, чтобы мясо порезали. Если да, то мясо порежьте мелкими кусочками, какие Вы сами отрезаете при еде.

♦ Если незрячий курит, предложите ему, по возможности, отдельную пепельницу.

♦ В новой обстановке незрячему необходимо показать, где находится туалет. Если Вы одного пола с незрячим, Вы можете вместе войти. Если слепой другого пола, попросите другого человека или обслуживающий персонал.

♦ Слепому необходимо показать кабинку, сказать, как устроен унитаз (сверху или на уровне пола), показать, где спускается вода. Показать умывальник.

♦ Читающий зрячий является «глазами» слепого, поэтому не заменяйте чтение пересказом содержания. Вы обязаны внимательно читать все: названия, даты, комментарии, документы — от заголовка до конца, ни чего не пропуская, не объясняя редко употребляемые слова. Если будет необходимость, незрячий сам попросит об этом. Читающий должен воздерживаться от комментариев прочитанного.

♦ Когда читаете письмо или какой-нибудь документ незрячему, надо для убедительности давать его посмотреть.

♦ Самым щепетильным является чтение личной корреспонденции незрячего. В начале чтения следует назвать имя отправителя, если оно указано. Тогда незрячий может решить, просить читать письмо или нет.

♦ Если слепой просит дальше письмо не читать, предвидя, что это сделает кто-то другой, читающему тут же следует прекратить чтение и дальше не читать письмо глазами.

♦ Читающий корреспонденцию незрячему не должен распространять содержание прочитанного.

♦ Если слепой обратился к Вам за помощью по вопросу, носящему интимный характер (посещение врача, сберкассы, чтение письма), Вы обязаны хранить это в тайне.

♦ В магазинной сутолоке слепому очень трудно сделать нужную покупку. При оказании помощи незрячему постарайтесь создать такие условия, чтобы он мог свободно, не спеша, выбрать необходимую вещь, посмотреть ее, примерить, если нужно.

♦ При оплате какой-либо покупки незрячий самостоятельно достает деньги и, возможно, предложит Вам расплатиться. Если слепой не говорит Вам сумму, которую дает, назовите ее сами. Как правило, незрячий хорошо знает, сколько денег подает, но ошибка всегда возможна, и Вы, таким образом, избежите затруднительного объяснения. Также желательно, платя или меняя деньги, считать их в руке незрячего.

♦ При расчете со слепым продавец, отдавая сдачу, словами информирует незрячего, сколько и какими купюрами он дает. Если этого не сделал продавец, об этом информирует сопровождающий.

♦ Если знакомите незрячего с каким-либо предметом, не водите с силой его руку по поверхности, а слегка направьте руку на предмет, создайте такие условия, чтобы незрячий мог свободно потрогать его руками.

♦ Случается так, что зрячий обнаруживает, что слепому необходимо взять конкретный предмет, но сделать это без посторонней помощи он не может. В таких случаях зрячему не следует брать руку слепого за кисть с тыльной стороны запястья, тянуть ее к предмету и рукой слепого брать предмет. Лучше самому подать предмет или навести руку слепого на него.

♦ Если даете незрячему общее представление о городе, населенном пункте, назовите важнейшие объекты, ориентиры (на юге, западе, в центре), затем — более мелкие; идите от общего к частному и наоборот. Таким же образом надо знакомить незрячего с маршрутами.

♦ Водителям следует запомнить, что человек с белой тростью — это незрячий или человек с очень слабым зрением. Водителям следует обратить внимание на стоящего незрячего на краю тротуара, но останавливать машину не следует, так как это собьет с толку слепого. Улицу он перейдет, когда близко не будет слышать шума машин.

♦ Необходимо всегда отзываться на обращение незрячего. Постарайтесь выяснить — это лишь обыкновенное приветствие или незрячий хочет обратиться к Вам с просьбой.

♦ Зрячим следует корректно сотрудничать с незрячими, терпеливо и толерантно реагировать на неудавшуюся помощь.

♦ Помогая слепым, всегда помните, что каждый незрячий человек является индивидуальностью и нет двух людей с одинаковыми потребностями, способностями и возможностями.

ПАМЯТКА «ЧТО НАДО ЗНАТЬ СЛЕПЫМ ПРИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО ЗРЯЧИМИ»

♦ Не делите коллектив на слепых и зрячих. Недопустимо в коллективе оперирование такими понятиями, как «незрячие» и «зрячие», когда дается критическая оценка действий одного или нескольких работников. Достаточно назвать его (их) должность и фамилию.

♦ Если заметили нерадивое отношение к работе одного или ряда зрячих работников, не переносите эти качества на всех, не судите по ним о всех зрячих коллектива.

♦ Если Вам предлагают помощь в тот момент, когда Вы в ней не нуждаетесь, резко не отвергайте ее. Поблагодарите, вежливо поясните, что Вы самостоятельно справитесь в данной обстановке. Резким отказом Вы можете отбить желание в следующий раз помочь не только Вам, но и другим незрячим.

♦ Не забывайте, что зрячему товарищу, оказывающему Вам помощь, не так уж легко, поэтому прилагайте усилия, чтобы облегчить ему эту задачу.

♦ По сложным маршрутам ходите с тростью. Трость для Вас — не только средство передвижения и ориентирования, но и средство безопасности. По ней окружающие быстрее распознают Вас в толпе, при переходе через улицу и т. п. и примут необходимые меры предосторожности по отношению к Вам.

♦ Когда идете с сопровождающим, легко и свободно держите его под руку, идите чуть-чуть сзади, но не более, чем на полшага.

♦ При передвижении не передавайте свою ношу, если нет в этом необходимости, зрячему партнеру.

♦ В общественных местах, транспорте не спешите занять свободное место, постарайтесь сориентироваться, нет ли вокруг Вас более старших по возрасту людей или детей.

♦ Знайте, что право обслуживания вне очереди предоставлено инвалидам определенной категории и Вы можете только попросить очередь об этом.

♦ Когда требуете к себе внимания, заботы и реализации Ваших прав, делайте это корректно и вежливо. Помните, что слепота — не заслуга, а реальность, с которой надо считаться.

♦ Имейте в виду, что основные льготы, предоставленные Вам, оговорены законом, а другие исходят из принципов гуманности, этики и морали.

♦ При разговоре старайтесь повернуться к собеседнику лицом, не поворачиваясь к нему боком, не отворачивайтесь.

♦ Следите, чтобы в меньшей мере проявлялись ненужные привычки, вызванные слепотой, если, конечно, такие у Вас есть (различные движения, манипуляции, раскачивание корпуса, перетаптывание на одном месте, похлопывание руками, потирание глаз и т. д.).

♦ Контролируйте свои действия. Старайтесь не привлекать к себе внимание. На проявленное любопытство к Вам как к слепому реагируйте хладнокровно, спокойно.

♦ Не вините других в том, что они здоровы, а Вы нет.

♦ Словом и делом меньше напоминайте о своем недуге.

♦ Не относитесь к зрячему с подозрительностью лишь потому, что он зрячий.

♦ В обществе не замыкайтесь, не уединяйтесь. Стремитесь непринужденно, свободно поддерживать интересную тему для разговора. В общении проявляйте инициативу, в необходимых случаях идите на контакт.

♦ Имейте в виду, что знания, культура поведения, трудовые навыки, опрятность и т. п. во многом компенсируют слепоту для окружающих.



♦ Не перекладывайте все заботы о Вас на других. Что можете сделать сами — делайте, обращайтесь за помощью, когда необходимо зрение. Во всех остальных случаях для Вас действуют такие же правила, как и для всех. Не стесняйтесь своего физического недостатка, но и лишний раз не привлекайте к нему внимания. Ведите себя с достоинством и независимо.

♦ Помните, что отношения между слепыми и зрячими будут наиболее адекватными, когда при контактах в наименьшей мере ощущается слепота.

♦ Слепому следует относиться к окружающим не с позиции своей болезни, а с позиции гражданственности.

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Среди нас есть люди с ограниченными возможностями по зрению

Обратите внимание, возможно, кто-то из них нуждается в Вашей помощи

Как можно отличить незрячего человека?

- У него в руках может быть белая трость.
- Он может быть в темных очках.
- Он постоянно присматривается к вывескам на остановках, номерам маршрутов и другим источникам наглядной информации.
- У него осторожная походка.

Как Вы можете помочь таким людям?

- Если видите слепого, идущего по направлению, в котором двигаетесь и Вы, предложите свою помощь.
- Вы можете откликнуться на просьбу и оказать посильную помощь.
- Заметив рассеянность и тревогу, предложите свою помощь.

- Пожалуйста, не навязывайте свою помощь, если человек от нее отказывается.
- Помогите перейти улицу, преодолеть препятствие.
- Предложите помощь в прочтении вывесок, объявлений, информационных листов, если человек пытается с ними ознакомиться.
- В магазинах предложите помощь в ознакомлении с ассортиментом продукции и в выборе товара.
- Поднимите оброненную незрячим вещь и подайте в руки.
- Подскажите номер маршрута общественного транспорта на остановочных пунктах.
- Предложите помощь при входе в салон транспортного средства.

АНКЕТА

Блок МР	Номер вопроса	Вопрос	Ответ реабилитанта	Содержание уровней реабилитированности	Уровень реабилитированности
	1	Фамилия, имя, отчество			
	2	Возраст			
	3	Место работы, должность			
	4	Какое имеется в настоящее время образование?			
	5	Когда возникли нарушения зрения, прекращения?			
	6	Какую группу инвалидности имеете?			
	7	Когда получили группу инвалидности?			
I	8	Как относитесь к получению инвалидности?		Негативное отношение к дефекту — 1	
	9	Кем работали до ухудшения зрения?		уровень Приспособление к дефекту — 2	
	10	Удовлетворены ли вы в настоящее время работой и положением в обществе?		уровень Адекватное отношение к дефекту — 3 уровень	

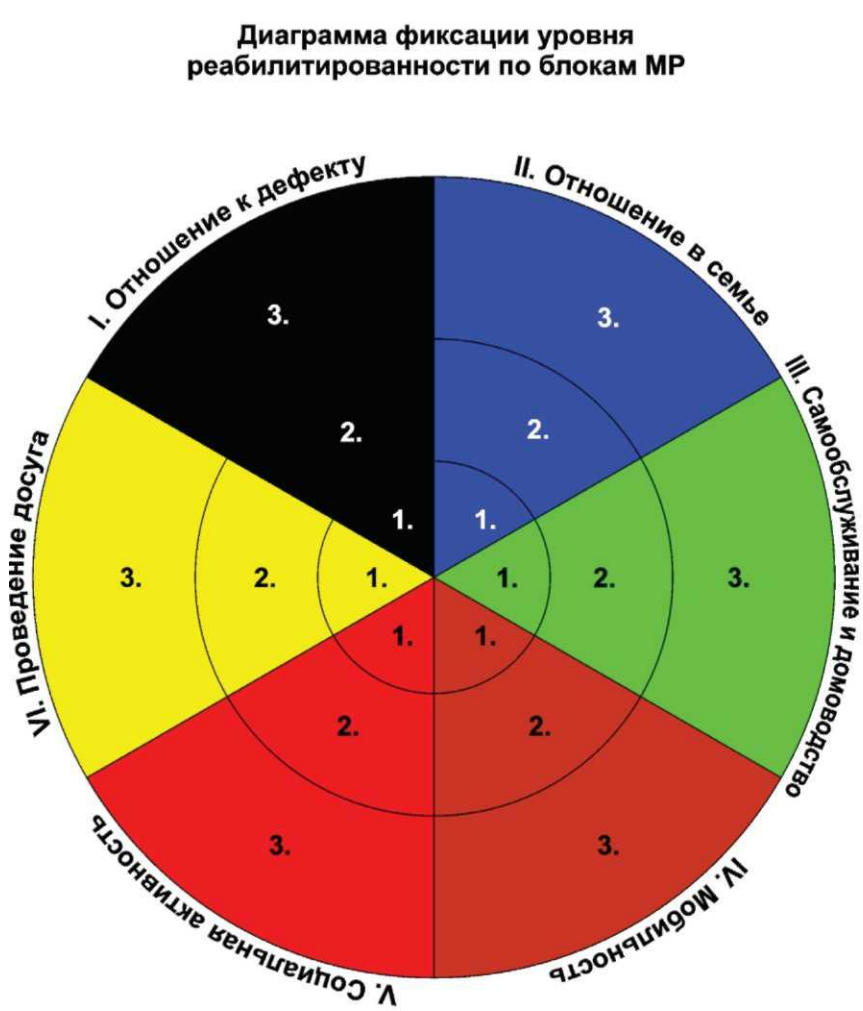
Блок МР	Номер вопроса	Вопрос	Ответ реабилитанта	Содержание уровней реабилитированности	Уровень реабилитированности
II	11	Имеете ли вы семью?		Неудовлетворенность семейным	
	12	Если да, из кого состоит ваша семья?		положением и взаимоотношениями в семье	
	13	Как распределяются обязанности в вашей семье?		— 1 уровень Частичная удовлетворенность	
	14	Удовлетворяют ли вас взаимоотношения в вашей семье?		— 2 уровень	
	15	Хотели бы вы изменить что-либо в своем семейном положении?		Полная удовлетворенность семейным	
	16	Если да, то что?		положением и отношениями в семье — 3 уровень	
III	17	Что вы делаете в доме самостоятельно?		Полностью зависит от обслуживания	
	18	Что делаете с помощью окружающих?		окружающих — 1 уровень Нуждается в отдельных видах помощи — 2 уровень Полностью обслуживает себя и семью — 3 уровень	

Блок МР	Номер вопроса	Вопрос	Ответ реабилитанта	Содержание уровней реабилитированности	Уровень реабилитированности
IV	19	Вызывает ли у вас трудности ориентировка в собственном доме?		Плохо ориентируется, может самостоятельно ориентироваться в своей квартире — 1 уровень Самостоятельно ориентируется в квартире и на производстве, самостоятельно добирается до работы — 2 уровень Самостоятельно ориентируется на улицах города и в незнакомых местах — 3 уровень	
	20	Как вы ориентируетесь на производстве?			
	21	Как вы добираетесь до работы?			
	22	Можете ли вы самостоятельно ориентироваться на улицах города и за его пределами?			
	23	Владеете вы шрифтом Брайля?			
	24	Помогает ли вам знание брайлевского шрифта в быту и на работе?			
	25	Какие тифлотехнические приспособления вы используете в быту при ориентировке и на работе?			

Блок МР	Номер вопроса	Вопрос	Ответ реабилитанта	Содержание уровней реабилитированности	Уровень реабилитированности
V	26	Участвуете ли вы в общественной жизни коллектива?		Не принимает участия в общественной жизни коллектива — 1 уровень Выполняет отдельные поручения или задания — 2 уровень Активно участвует в общественной жизни коллектива (имеет постоянные общественные поручения, серьезно и ответственно относится к их выполнению) — 3 уровень	
	27	Если да, что дает участие в общественной жизни?			
	28	Если нет, то почему?			
VI	29	Как проводите свое свободное время (спорт, самодеятельность)?		Ограничивается домом, телевизором, прогулками с семьей — 1 уровень Разовые посещения культурных и спортивных мероприятий, редкое общение с друзьями — 2 уровень Активное участие в культурных, политических и спортивных мероприятиях, постоянное общение с друзьями — 3 уровень	
	30	Встречались ли вы с реабилитологом?			
	31	Какая нужна помощь от службы реабилитации?			Итого

Дата _____

Приложение 2



Заключение об итогах проделанной работы

Рекомендации

(подпись реабилитолога)

Приложение 3

ДИНАМИКА РЕАБИЛИТИРОВАННОСТИ

[illegible]

III. Самооб- служивание и домоводство (зеленый)	1. Полностью зависит от посторонних									
	2. Нуждается в отдельных видах помощи									
	3. Полностью обслуживает себя									
IV. Мобильность (коричневый)	1. Испытывает затруднения во всех видах ориентировки									
	2. Самостоятельно ори- ентируется в доме и на производстве									
	3. Самостоятельно ориентируется в доме, на работе, в незнакомых местах									
V. Социальная активность (красный)	1. Не принимает участие в общественной жизни коллектива									
	2. Выполняет отдельные поручения									
	3. Активно участвует в общественной жизни									

VI. Проведение досуга (желтый)	1. Ограничивается домом, телевизором, прогулками									
	2. Разовые посещения культурных и спортивных мероприятий									
	3. Активное участие во всех мероприятиях, постоянное общение с друзьями									
Итого баллов										
Группа реабилитированности										
I группа — 6-8 баллов (начальный уровень)										
II группа — 9-11 баллов (низкий уровень)										
III группа — 12-15 баллов (средний уровень)										
IV группа — 16-18 баллов (практически реабилитирован)										
Рекомендации					Рекомендации			Рекомендации		

Приложение 4



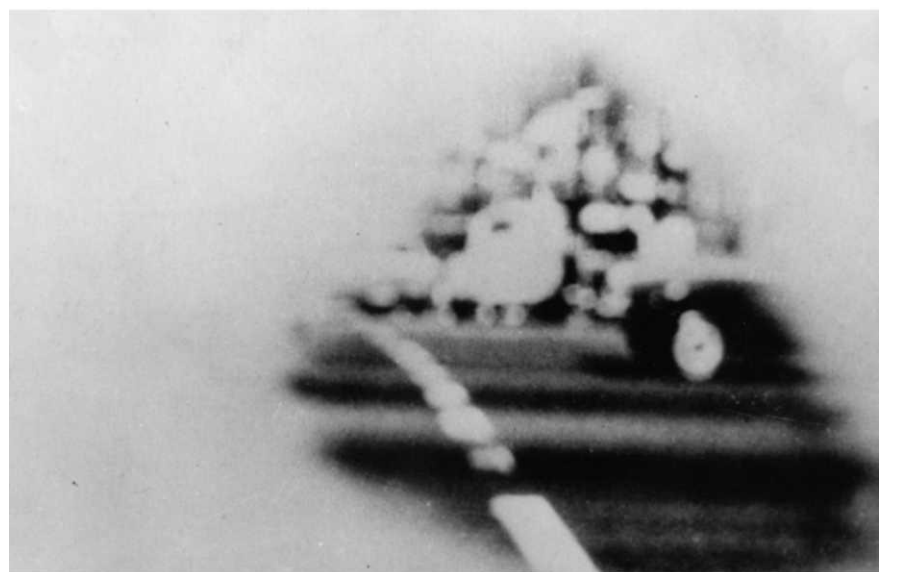
Так видит улицу человек с нормальным зрением



Так видит улицу человек с нарушенным центральным зрением



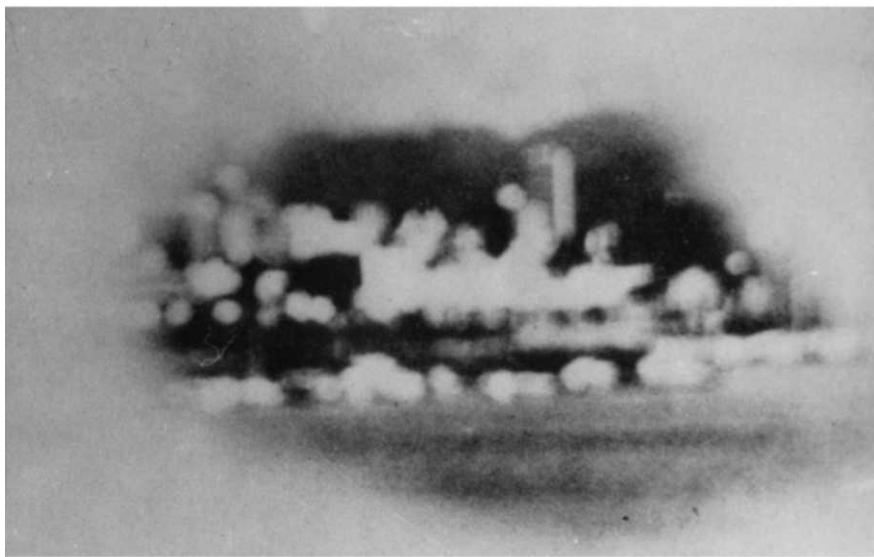
Так видит улицу человек с нарушенным периферическим зрением (суженным полем зрения). Острота центрального зрения в норме



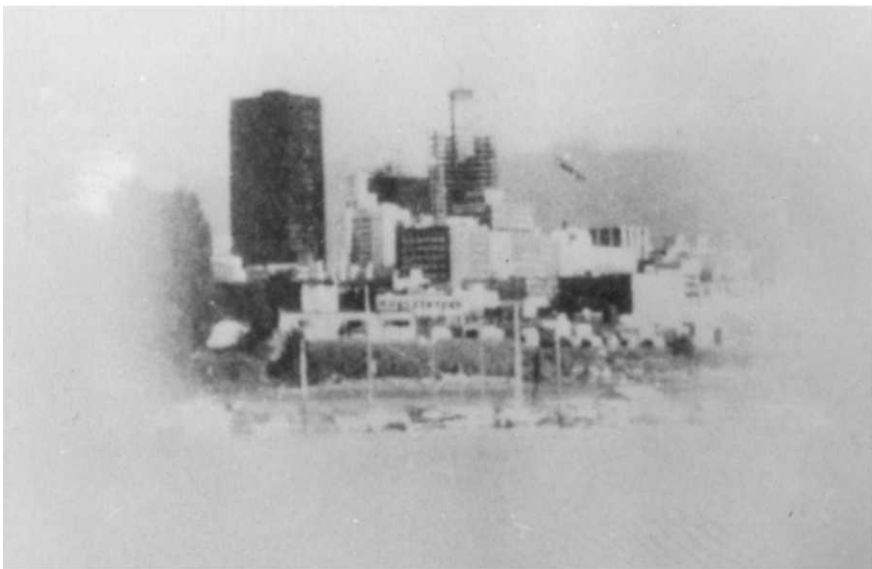
Так видит улицу человек с нарушенным периферическим зрением (суженным полем зрения), осложненным миопией



Так видит улицу человек с высокой степенью миопии (vis около 0,05)



Так видит город человек с нарушенным периферическим зрением и миопией центрального зрения



Так видит город человек с нарушенным периферическим зрением при сохранении центрального зрения



Так видит окружающих человек с катарактой

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Диагностика и коррекция неадекватных установок на инвалидность и отношение к дефекту у ослепших : методические рекомендации / под ред. А. Г. Литвака. — Воронеж, 1992.
2. Обучение взрослых слепых письму и чтению по системе Брайля : программа и методические рекомендации для реабилитологов / под ред. А. Г. Литвака. — М., 1994.
3. Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения домашнего хозяйства : методическое пособие / под ред. М. С. Сорокиной. — М., 2007.
4. Психологическая коррекция установок на инвалидность у ослепших : методические рекомендации для реабилитологов / под ред. А. Г. Литвака. — М., 1992.
5. Головина, Т. П. Психолого-педагогические аспекты элементарной реабилитации слепых : методические рекомендации / Т. П. Головина, Э. М. Стернина. — М., 1992.
6. Петров, Ю. И. Организация и методика обучения слепых ориентировке в пространстве : методическое пособие / Ю. И. Петров. — М., 1988.
7. Роль двигательной активности в реабилитации инвалидов по зре-

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Модель реабилитированности.	
Определение уровня реабилитированности инвалидов по зрению	4
Блок 1. Отношение к дефекту	9
Блок 2. Отношение к семье	11
Блок 3. Самообслуживание и домоводство	13
Блок 4. Мобильность слепых	15
Блок 5. Общественная активность	18
Блок 6. Формы проведения досуга	20
Психологическая коррекция установок на инвалидность у ослепших	23
Личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ)	34
Способы регулирования эмоционального состояния после потери зрения	56
Быстрые способы снятия стресса	56

нию : методическое пособие. — Волоколамск, 2006.

8. Пространственная ориентировка инвалидов по зрению / Авторский коллектив. — Воронеж, 1992.

9. Фобии и тревожные ожидания ослепших : методическое пособие для реабилитологов / под ред. А. Г. Литвака. — 1991.

10. Элементарная психологическая реабилитация инвалидов по зрению : из опыта работы педагога-психолога Центра реабилитации слепых О. М. Малышевой. — Волоколамск, 2010.

Как ослабить стресс 57

Организация и методика обучения незрячих ориентировке в пространстве 61

Роль сохранных органов в ориентировке незрячих 64

Роль внимания и других внешних психических функций в пространственной ориентировке незрячих 83

Пространственные представления и ориентировка незрячих 86

Влияние времени суток на ориентировку и мобильность незрячих 91

Влияние времен года на ориентировку и мобильность незрячих 94

Рекомендации по организации кружков и обучению в них незрячих ориентировке и мобильности97

Краткие рекомендации по проведению занятий в кружках 101

Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками
 самообслуживания и ведения домашнего хозяйства 199

Роль двигательной активности в реабилитации инвалидов по зрению.... 244

Методика обучения слепых плоскому письму 268

Программа обучения слепых письму и чтению по системе Брайля
 Объяснительная записка 276

Программа..... 278

Методические рекомендации к программе обучения незрячих письму и
 чтению по системе Брайля 281

Программа обучения инвалидов по зрению самообслуживанию и
 домоводству
 Объяснительная записка 294

Содержание программы..... 299

Методические рекомендации
 к программе по домоводству 307

Программа обучения инвалидов по зрению адаптивной физической
 культуре. Объяснительная записка 311

Содержание программы..... 314

Положение
 о реабилитационной работе
 в Общественном объединении «Белорусское товарищество инвалидов
 по зрению» 320

Положение о системе информационного обеспечения инвалидов по зрению
 в Общественном объединении «Белорусское товарищество инвалидов
 по зрению» 339

Нормы создания безбарьерной среды для инвалидов по зрению
 в зданиях ОО «БелТИЗ» и на прилегающих к ним территориях 351

Памятка «Что необходимо знать зрячим
 при общении с незрячими» 367

Памятка «Что надо знать слепым
 при взаимоотношениях со зрячими» 376

Список использованной литературы 392

