



Я ВИЖУ МИР СЕРДЦЕМ



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛЕПЫХ



Слепотá —

медицинский термин, подразумевающий полное отсутствие зрения или его серьёзное повреждение. Различают полную слепоту (амавро́з) и частичное выпадение поля зрения (ското́ма) или половин полей зрения (гемианопси́я). Кроме того, выделяют цветовую слепоту (дальтони́зм).



13 ноября

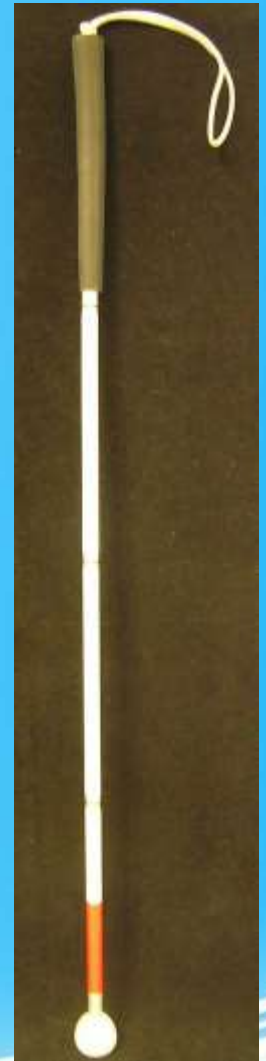
Международный день слепых

13 ноября 1745 году во Франции родился Валентин Гаюи, который стал известным во всем мире педагогом, основавшим несколько школ и предприятий для слепых. По решению Всемирной организации здравоохранения в 1984 году именно эта дата стала основой для **Международного дня слепых**.



Белая трость, международный символ слепоты

- ▶ В Великобритании в городе Бристоле фотограф Джеймс Бигс, который ослеп в результате несчастного случая, потерял работу, веру в себя, вёл пассивный образ жизни, встретил слепого ветерана, слова которого перевернули жизнь Джеймсу и послужили толчком развития белой трости. Солдат сказал; "Живи полноценно, будь самостоятельным! Не ходи с поводырём! Чем чаще будешь выходить с сопровождающим, тем тяжелее тебе будет, когда придётся выйти одному!".
- ▶ Джеймс начал самостоятельно выходить со своей тростью для прогулок, но заметил, что она совершенно не обеспечивает ему полной безопасности, а иногда и сам Бигс становился источником опасности для других прохожих. Оказалось, что на обычную трость прохожие не обращают внимания. Тогда Джеймс попробовал покрасить свою трость белой краской, чтобы она сразу привлекала внимание окружающих. Мысль оказалась удачной и Джеймс, вскоре, посоветовал другим слепым сделать то же самое.



▶ Основная миссия собак-поводырей – обеспечить безопасное передвижение по городским или сельским улицам своего слепого хозяина.

▶ Они должны уметь двигаться по заданным маршрутам, запоминать около 40 их вариантов. Помогать слепому подниматься и спускаться по лестнице, природным спускам и подъемам, заходить и выходить из транспорта.



АЗБУКА БРАЙЛЯ

А	Б	В	Г	Д	Е
Ё	Ж	З	И	Й	К
Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц
Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	
Ь	Э	Ю	Я	!	
.	,	:	;	?	
0	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	
+	-	x	:	=	

Азбука Брайля – это рельефно-точечный шрифт для письма и чтения слепых и людей с высокой степенью слабовидения. Шрифт Брайля разработан французским тифлопедагогом **Луи Брайлем** (Louis Braille, 1809 – 1852гг).



«"Желтый круг" — предупредительный знак для слабовидящих людей.

Предупредительный знак в виде двухстороннего жёлтого круга наклеивается на остекленную дверь магазина, кафе или другого объекта. Для слабовидящих людей желтый цвет — последний цвет спектра, которые они могут видеть. Поэтому, во избежание травм, на стеклянные двери и витрины наклеивают жёлтые круги»

Знаменитые слепые



Стиви Уандер

Певец, чьё творчество известно во всем мире, стал слепым сразу после рождения.



Ванга

Знаменитая предсказательница ослепла во время сильнейшего смерча в двенадцать лет



Марла Раньян

Первая в истории слепая спортсменка, участвующая в Олимпиаде.



Диана Гурцкая

Заслуженная артистка России Диана Гурцкая – слепая от рождения.

Как помочь незрячему человеку



Громко здоровайтесь. Когда вы входите в помещение, где уже находится слепой человек, громкое приветствие оповестит его о вашем присутствии.



Назовите себя, чтобы человек понял, с кем имеет дело.

Если человек предлагает вам руку для рукопожатия, то не отказывайте.



Предложите свою помощь. Если вам кажется, что человеку не помещает ваша помощь, то вместо предположений лучше всего спросить прямо. Вежливо предложите: «позвольте мне помочь вам?»



Не следует гладить собаку-поводыря. Это специально обученное животное, которые призваны оберегать жизнь и безопасность незрячих людей. Слепые полагаются на собак-проводников в вопросах ориентирования, поэтому не следует их звать или гладить. Если пса отвлечь, то может возникнуть опасная ситуация. Не отвлекайте внимание пса. Гладить его можно только в том случае, если незрячий человек сам предложил вам это.

Предложите руку для ориентации. Если вас попросили помочь перейти с одного места к другому, то положите руку слепого человека на свою чуть выше локтя.

- Помогая двигаться другому, вам следует идти медленнее обычного. При слишком быстрой ходьбе человек может споткнуться.
- Во время движения описывайте все, что вам встречается. Подойдя к бордюру, говорите «поднимаемся на бордюр» или «спускаемся с бордюра», чтобы человек не упал.
- Описывайте все, что будет попадаться на пути. Предупреждайте о низко свисающих ветках и других преградах, которые невозможно обнаружить слепому.





Помогайте слепому присесть.



Помогайте пройти по ступенькам.



Помогайте проходить в дверные проемы .



Помогайте садиться в машину .

Берегите зрение!

- Читай и пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.
- Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз.
- Не читай лёжа.
- Не смотри подолгу телевизор.



Гимнастика для глаз

- **Расслабление.**

Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие – либо приятные моменты жизни.

- **Круговые движения.**

Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем – против.

- **Движения по прямым линиям.**

Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо – налево, и по вертикали: вверх – вниз.

- **Моргание.**

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки.

- **Диагонали.**

Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.



