

# Я такой же, как и ты

## 3 декабря – Международный день инвалидов



**Инвалиды** – люди с ограниченными возможностями, у которых навсегда или на длительный срок нарушены какие-то важные функции организма. Инвалидность дается людям для того, чтобы с помощью социальных льгот, выплат и других мер сделать их жизнь лучше и приблизить к жизни людей, у которых все функции в норме.

Люди с ограниченными возможностями нуждаются в помощи и поддержке здоровых людей. Ведь многие становятся инвалидами по трагической случайности.

Каждому из нас хочется жить полной жизнью, общаться друг с другом и узнавать новое, и у каждого из нас есть свои особенности. Люди с ограниченными возможностями – такие же люди, как и любой из нас. Они почти ничем не отличаются, только носят очки с толстыми линзами, слуховой аппарат, используют вспомогательную технику для передвижения, специальные книги для чтения, принимают определённые медицинские препараты или ограничены в приёме некоторой пищи и др.

# Нарушение зрения. Слепота.



1 4 стандартное  
2 5 шеститочие  
3 6 при чтении

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 Ъ Э Ю Я

## Средства для улучшения жизни:

- шрифт Брайля, используемый в надписях и книгах
- аудиокниги





- трости
- собаки-поводыри
- звуковые светофоры
- рельефное мощение улиц



- специальные клавиатуры, дисплеи, часы (звуковое сопровождение)
- сенсорные телефоны



## Учеба.

Существуют специальные учебные заведения для слепых и слабовидящих: общеобразовательные, профессионально-технические школы, музыкальные училища, школы массажистов и др.

Слепые «видят» пальцами, они читают и пишут по рельефной системе Брайля.



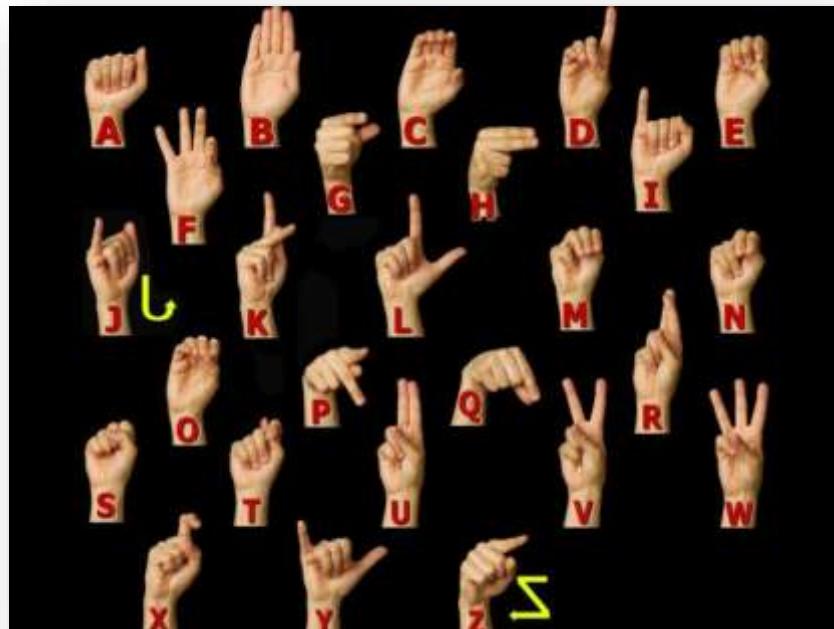
## Работа.

Работа на телефоне (диспетчер) и руками (на производстве, массаж, музыка). В числе изделий, создаваемых слепыми на специальных учебно-производственных предприятиях ВОС, медицинские инструменты, электро- и радиотехнические детали, детали для автомашин и сельскохозяйственной техники и др.

## **Нарушение слуха и отсутствие речи – глухонемота.**

Средства для улучшения жизни:

- слуховые аппараты
- язык жестов
- ТВ: сурдоперевод и титры



## Учеба.

Специальные школы для глухонемых.

## Работа.

Ручная работа используется на производстве, в ремеслах, в сельском хозяйстве, там, где не требуется большого количества общения (например, парикмахер, швея, художник, монтажник)



Для общения с теми, кто плохо слышит/не слышит нужно всегда смотреть прямо в лицо и говорить не спеша, они отлично читают по губам.



## Детский церебральный паралич.

Поражение нервной системы в период рождения (до или после), при котором нарушена координация движений (возможны также нарушения зрения, речи и умственного развития).

ДЦП – не наследственное заболевание. Многие дети боятся общаться со «странными» детьми, но бояться нечего – ДЦП никогда нельзя заразиться или заболеть.





**Для лечения применяют:**

- массаж
- физиопроцедуры
- ортопедические аппараты
- специальную обувь и лангеты
- лечебную физкультуру
- развивающие занятия, логопедию
- лекарства
- иппотерапию,
- дельфинотерапию



## **Учеба.**

Дети с ДЦП обучаются в специальных учебных заведениях или обычных школах.



**Работа** зависит от вида и сложности ДЦП.  
Во многих случаях ДЦП не является  
препятствием к получению желаемой работы .





## Повреждения позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

### Средства для улучшения жизни:

- инвалидные коляски, ходунки
- пандусы в общественных местах, подъездах, переходах
- специальные подъемники (транспорт, бассейн)



Многие колясочники ведут активный образ жизни.

Они могут учиться в общеобразовательных учебных заведениях либо в интернатах. А работать там, где позволяют их физические возможности.



Существуют такие **хронические заболевания**, тяжелые формы которых приводят к инвалидности. Но при соблюдении определенного режима и своевременном приеме лекарств эти люди могут вести **полноценную жизнь, ничем не отличающуюся от жизни здорового человека.**

Например, **Бронхиальная астма** тяжелой степени – хроническое воспаление бронхов, при котором нарушается нормальное дыхание.



**Сахарный диабет тяжелой формы** – нарушение обмена веществ в организме из-за повышенного содержания сахара в крови и нарушение биологического действия инсулина.



**Врожденный порок сердца** тяжелой формы – нарушение строения сердца, вызывающее ограничения жизнедеятельности.

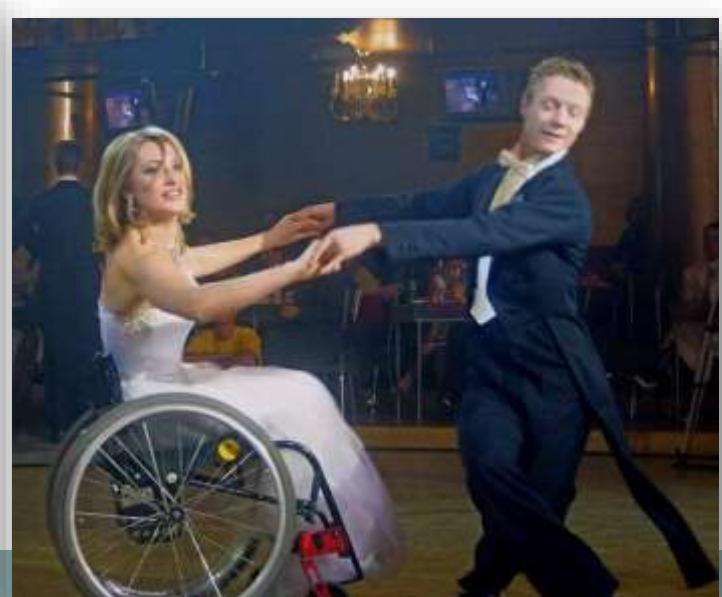


И другие...

Любое из перечисленных заболеваний является испытанием для человека, но оно также тренирует силу воли и учит ответственности за себя и своих близких, что часто помогает добиться в жизни успеха.

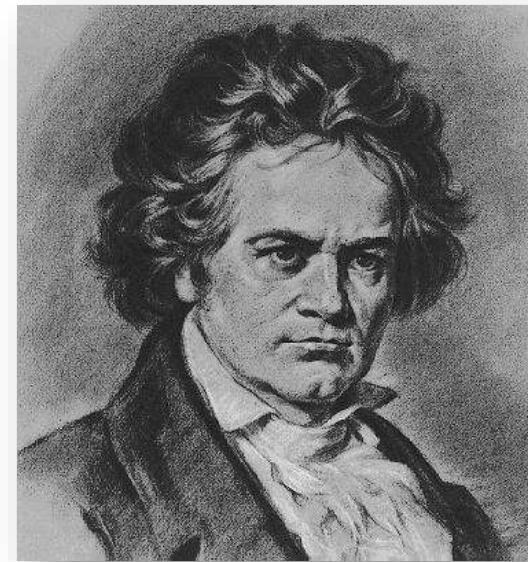
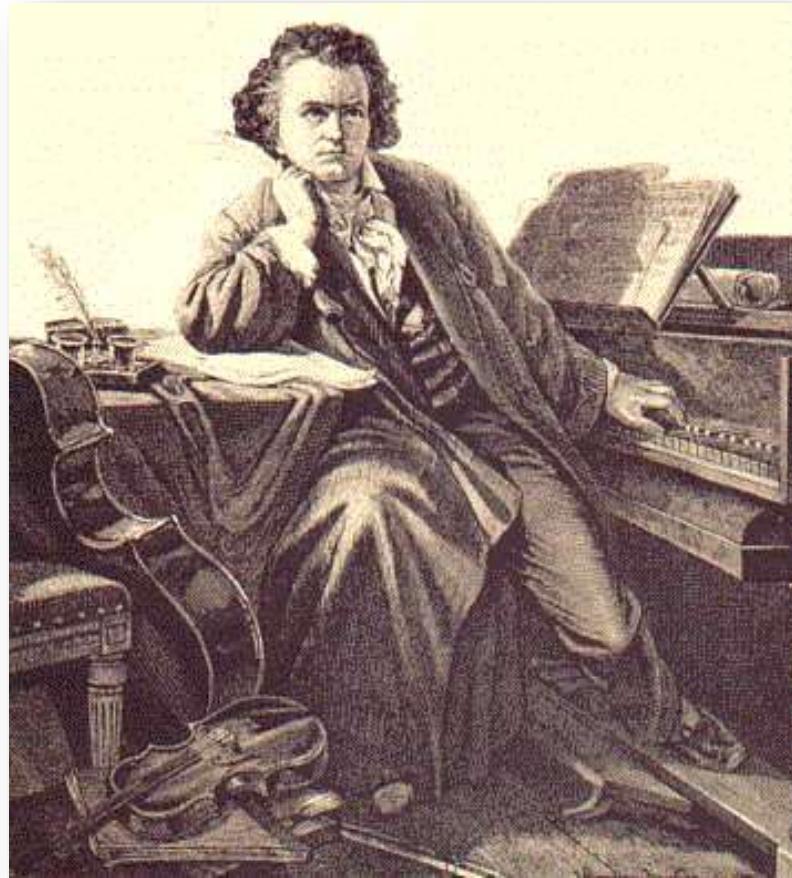
Как известно, у людей с плохим зрением обострены другие чувства, обычно, слух. У людей с ДЦП и глухонемых часто обнаруживаются способности к творчеству. Люди с инвалидностью могут ходить в школу, иметь работу, жениться, поддерживать семью и жить в собственном доме. Они могут быть ограничены физически, но они безграничны в своих способностях, талантах и стремлении к самовыражению. Благодаря огромной силе духа и воли, эти люди могут добиться успехов в самых разнообразных сферах: науке, бизнесе, художественном творчестве, искусстве, спорте.

Очень часто люди с ограниченными физическими возможностями могут достигнуть большего, чем совершенно здоровые люди. Уже много лет проводятся различные спортивные соревнования для инвалидов и специальные Олимпийские игры. И инвалиды-спортсмены часто показывают результаты, которые далеко не каждый здоровый человек может достичь даже упорными тренировками!



Вот примеры людей, которые, несмотря на свое заболевание, достигли в жизни больших успехов.

*Людвиг Ван Бетховен* – выдающийся немецкий композитор, потерявший слух.



Слепые музыканты:

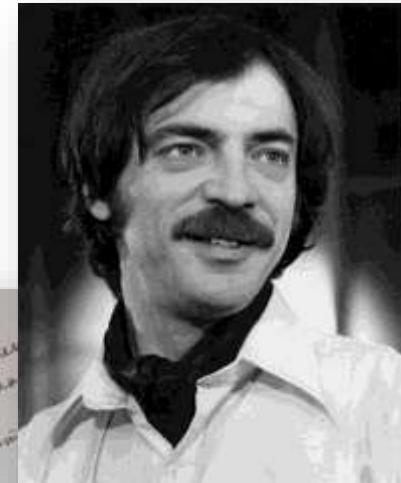
*Джордж Ширинг* – английский музыкант, композитор и виртуоз фортепиано,

*Андреа Бочелли* – итальянский оперный певец,

*Диана Гурцкая* – российская эстрадная певица.



Российские актеры *Юрий Никулин* и *Михаил Боярский*,  
Американский писатель *Эрнст Хемингуэй*,  
Знаменитый американский рок-певец *Элвис Пресли*,  
Всемирно известный американский изобретатель *Томас Эдисон*,  
Великий русский певец *Федор Шаляпин*,  
– известные деятели науки и культуры  
с сахарным диабетом.



## Паралимпийские игры.

Кроме Олимпийских игр есть еще и «Олимпиада номер два» – **Паралимпиада**. Это спортивные соревнования между инвалидами и спортсменами с ограниченными физическими возможностями.



# Паралимпийские виды спорта.

Легкая атлетика. Велосипедный спорт.  
Фехтование. Дзюдо. Тяжелая атлетика.  
Стрельба из лука. Лыжный кросс. Хоккей с  
шайбой.



Футбол. Настольный теннис. Баскетбол. Регби. Волейбол. Теннис.  
Выездка. Плаванье.





Паралимпиада-2010 в Ванкувере: российские спортсмены принимали участие в лыжных гонках, биатлоне и горных лыжах.

По итогам игр сборная России заняла II общекомандное место, завоевав 12 золотых, 16 серебряных и 10 бронзовых медалей.

## 3 декабря – Международный день инвалидов

Цель, ради которой этот день был провозглашен, – полное и равное соблюдение прав человека и участие инвалидов в жизни общества. Для защиты прав и интересов инвалидов созданы сообщества – ВОИ, ВОС, ВОГ.

К сожалению, жизнь инвалидов продолжает оставаться очень трудной. Пока в России есть еще множество проблем, которые лишают инвалидов возможности вести полноценный образ жизни и изолируют их от общества, оставляя один на один со своим несчастьем.



**СМОТРИ  
НА МЕНЯ  
КАК НА  
РАВНОГО!**



Люди с ограниченными возможностями не просят проявлять к ним жалость. Они считают себя равноправными членами общества, хотя и нуждаются иногда в помощи окружающих людей.

Существует золотое правило: прежде, чем сделать что-либо для такого человека, нужно спросить, нуждается ли он в Вашей помощи. Таким образом, оказывается уважение его личной свободе.

## **Что мы можем сделать, чтобы мир стал лучше ?**

Главное, необходимо помнить: инвалидом, к сожалению, может стать каждый! Инвалид – такой же человек, как и все, только жить ему гораздо труднее, чем человеку здоровому! Лишь доброта и участие спасут мир!

