



Информационный вестник

ГБУ "Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями города Арзамаса"

№2/2021(II)



Тел. 8(83147)7-13-42

E-mail: rcdpov@soc.arz.nnov.ru

Сайт: <http://rcdpov.ru>

Новости одной строкой

- 13 февраля 2021 года в Нижнем Новгороде, в ЖК «Окский берег», состоялась 39-я массовая лыжная гонка «Лыжня России — 2021». В ней приняли участие 13,5 тыс. жителей Нижегородской области, при этом более 4,5 тыс. человек вышло на старт в Нижнем Новгороде.
- 10 февраля 2021 года в администрации города Арзамаса состоялось первое заседание расширенного Совета по развитию предпринимательства. Было подписано соглашение 5 сторон о межведомственном взаимодействии по развитию предпринимательства на территории города Арзамас. В совещании участвовала И.В. Набатова, директор УСЗН г. Арзамаса. До участников совещания доведена информация по итогам 2020 года о реализации Социального контракта на территории города Арзамаса.

Колонка директора

В стационарном отделении арзамасского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями вновь звучат детские голоса и смех. После длительного перерыва из-за коронавируса учреждение возобновило стационарное социальное обслуживание.

Смена выдалась удивительно богатой на праздники: тут и день влюбленных, и день защитников Отечества. В "рабочем расписании" детей, кроме необходимых и полезных для здоровья лечебной физкультуры, массажа и физиопроцедур, обязательно найдется время для творчества и мастерства. Они с увлечением готовят традиционные для дня влюбленных подарки - особые открытки в форме сердца - валентинки - со стихами, пожеланиями любви и добра. Под руководством педагога каждый вкладывает в открытку свою фантазию, свое понимание красоты и добра, поэтому, одинаковые по форме, их творения очень индивидуальны. Кому они их подарят - пока секрет...

Время с пользой

Ребятам очень нравятся занятия с психологом. В подростковом возрасте общение со сверстниками выходит на первый план интересов ребенка. Иногда возникают вопросы, как наладить отношения, как вести себя в той или иной конфликтной ситуации, как перестать волноваться и познакомиться с интересным тебе человеком. Отвечать на эти вопросы детям помогают психологические занятия. Они очень любят общение в кругу, решение различных психогимнастических задач, а также релаксацию в сенсорной комнате центра. Время здесь летит незаметно, скучать не приходится!



В.р.и.о директора ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса» С.В. Трифонова

Мероприятия

Вы верите в чудеса? Да, да, они действительно происходят! И совершаются они совсем рядом – в



арзамасском реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями во время занятий детей в интерактивной игровой студии. Благодаря новому оборудованию - интерактивной песочнице-столу "Полянка" - ребята погружаются в волшебную сказку, где можно найти чудесные сокровища, поиграть в прятки с животными, легким движением руки сделать картину яркой, цветной. Перед детьми открываются живописные пейзажи, которые они могут «перевоплотить» в одно мгновение: создать озеро,

Интерактивные чудеса

вулкан или даже новый материк. Интерактивная игра сопровождается звуками природы - пением птиц, журчанием воды. Все это просто завораживает, восхищает детей, служит прекрасной мотивацией к занятиям, в которых в легкой доступной игровой форме можно развивать мелкую моторику, познавательные процессы (внимание, память, мышление, воображение), речь, навыки конструктивного общения и саморегуляции.

Развивающая интерактивная игра помогает ребенку выразить свои чувства и переживания, погружаться в радостный мир открытий и свершений. Интерактивная сказка творит чудеса!



Педагог-психолог ОППП ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса» И.И. Борискова

Как правило, дети с РАС имеют проблемы с речью, поэтому очень важно помочь им быть понятыми и принятыми в обществе и семье.

1. Просить. Первый навык, который должен получить ребенок. Если научить ребенка просить словами/жестом/карточками ПЭКС, количество нежелательного поведения (истерики) снижается на 50%.

Как тренируем: когда ребенок просит приемлемым способом, даем ему то, что просит. Просьба неприемлемым способом (истерикой, отниманием) игнорируется. Если ребенок идет в гости или в садик с альбомом ПЭКС (а он должен везде ходить с альбомом), научите тех, кто будет с ним общаться, использовать этот альбом правильно.

Подавайте пример: Просите вещи у окружающих утрированно простыми словами.

2. Отдавать. Если ребенок возвращает то, что взял у других, в коллективе ему будет легче. *Как тренируем:* Просим: "отдай", забираем предмет, хвалим.

Подавайте пример: отдавайте вещи, если ребенок вас просит.

3. Приветствовать и прощаться.

Личный пример: начинаем с того, что сами приветствуем друзей, родных, педагогов словами и жестами.

Как тренируем: затем машем рукой ребенка и говорим: "привет", "пока".

4. Ждать очереди. Дети с РАС часто нарушают очередность в использовании вещей, услуг, ожидании сигналов светофора. *Как тренируем:* даем команду: "жди", удерживаем руками. Потом переносим этот навык в окружающую среду. Если ребенок нормально понимает речь, можно вводить дополнительные пояснения: "Красный - жди, зеленый - иди".

5. Спрашивать разрешения. Если ребенок неговорящий, то на помощь приходят карточки ПЭКС.

6. Следовать за родителем/воспитателем. Есть дети с РАС, которые охотно идут за руку. Есть те, кто скатывается в протест и отрицание, когда их пытаются куда-то вести.

Настойчиво говорите: "Пойдем!", "Пора домой" - и после этого сразу уводите ребенка. Если вы идете ему навстречу: разрешаете поиграть подольше, когда ребенок не уходит, получается неразличимость последствий. Ребенок не понимает, всерьез ли вы его просите. Таким образом, в садик, на занятия, на прогулку мы ходим нормально, потому что раз мама сказала: "Пошли!" значит пошли, а обратно можем идти часами, застревая на каждой площадке, потому что мама уступила.



Педагог-психолог ОДП ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса» О.Л. Малицкая

Поговорим о здоровье

Здоровый образ жизни усилит «уровень прочности»

Вопрос о том, как сохранить свое здоровье, здоровье родных и близких в неблагоприятные эпидемиологические периоды волнует каждого из нас во все времена. Как всегда ответом на этот вопрос будет здоровый образ жизни: здоровое питание, достаточный уровень физической активности и отдыха, отказ от вредных привычек, и, безусловно, личная гигиена. Это залог того, что организм будет в достаточно крепкой форме. Тогда любые проблемы будут легче переноситься.

Соблюдение некоторых рекомендаций по питанию в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции. Как говорил великий Гиппократ: «Еда должна быть лекарством, а лекарство едой». В рационе должны быть яйца, богатые белком высочайшего качества, множество витаминов, а также продукты, содержащие витамин Д, от которого напрямую зависит работа нашей дыхательной системы, печени, почек (сельдь, скумбрия, растительное масло, особенно льняное и оливковое, грецкие орехи и др.). Всегда стоит помнить, что сладости, выпечка, все рафинированные продукты в период тяжелых инфекций могут усугубить ситуацию, т.к. отнимают у нашего организма силы. Можно употреблять горький шоколад, мед. Какао с ложечкой сахара – почему нет, можно вполне вместо полдника позволить себе. Важная профилактика против вирусов — достаточное потребление чистой воды, а вот кофе и чай лучше исключить, заменив их на травяные чаи.



И, конечно же, необходимо активно двигаться: любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Вот рекомендации ВОЗ по уровню физической активности, необходимом для людей всех возрастов с тем, чтобы она способствовала поддержанию здоровья и благополучия:

- дети в возрасте до одного года должны быть физически активными несколько раз в день;
- дети в возрасте до пяти лет должны заниматься физически активной деятельностью не менее 180 минут в день;
- все дети старше 5 лет и подростки не менее одного часа в день заниматься физическими упражнениями со средней или высокой интенсивностью, в том числе упражнениями, укрепляющими мышцы и кости, в неделю не менее 3-х раз;
- взрослые 18 лет и старше должны отводить в общей сложности не менее 150 минут на физические упражнения средней интенсивности или не менее 75 минут на физические упражнения высокой интенсивности в течение всей недели, в том числе дважды в неделю или чаще – на упражнения по укреплению мышц;
- пожилые люди с ограниченной мобильностью должны выполнять физические упражнения для развития равновесия и профилактики падений три раза в неделю и более.

Здоровый образ жизни – единственное, что повысит наш иммунитет. Используя эти простые правила, мы сможем помочь своему организму и усилить «уровень прочности»!

Заведующий ОМСР ГБУ «РЦДПОВ г. Арзамаса» О.А. Гнедаш