

# ПОДКРЕПА ЗА РАВЕН СТАРТ ЧРЕЗ ИНТЕГРИРАНО ОБУЧЕНИЕ

Брой 7

Редакционен екип:

Любомир Василев (отговорен редактор)

Маргарита Пеева, Весела Йорданова

СОУДНЗ „Луи Брайл“

Фондация „Хоризонти“

София

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

**Към читателите ..... (стр. 3)**

**Дейвис Видолов: Голбал и джудо в СОУДНЗ „Луи Брайл“ ..... (стр. 4)**

**Джо Ан Гарднър: Виждане с други сетива: градини за незрящи ..... (стр. 7)**

**Занимания по градинарство с незрящо дете ..... (стр. 12)**

**Нов подход в лечението на нарушено зрение дава надежда на 25 милиона души в целия свят ..... (стр. 15)**

## **КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ**

### **Уважаеми читатели,**

Този бюлетин се издава в рамките на проект „Подкрепа за равен старт чрез интегрирано обучение”, финансиран от оперативна програма „Развитие на човешките ресурси” на Европейския социален фонд.

Предназначението на бюлетина е да информира заинтересованите читатели, първо, за същината на проекта – цели, дейности, постигнати резултати; втора, не по малко важна задача е да се предложи възможно най-пълна и разнообразна информация по проблемите на интегрираното обучение, състоянието и напредъка на методите и технологиите за повишаване на образователния, трудовия и социалния статус на хората със зрителни увреждания.

Ще търсим не само тематично, но и жанрово разнообразие чрез публикуването на статии (включително преводни), интервюта, репортажи, есета и още по-свободни литературни форми.

Това издание ще постигне още по-пълно предназначението си, ако успеем да мотивираме вас, нашите читатели, да участвате в списването на бюлетина – чрез отзиви за него, а също чрез собствени материали за публикуване, които можете да изпращате на e-mail: [pessoko@yahoo.com](mailto:pessoko@yahoo.com).

**От редакционния екип**

## ГОЛБАЛ И ДЖУДО В СОУДНЗ „ЛУИ БРАЙЛ“

Безспорно един от най-интересните колективни спортове за хора със зрителни увреждания е голбалът. Този интересен и увлекателен спорт е създаден специално за хора със зрителни проблеми през 1946 г. от австриеца Ханс Ларсен и германеца Сет Рейндле, в желанието да помогнат в рехабилитацията и ресоциализацията на незрящи ветерани от войната. За пръв път играта е представена пред света на Параолимпийските игри в Торонто, Канада, през 1976 г. Този спорт бързо печели популярност, защото развива много полезни качества и умения, като по-добра ориентация в малкото пространство, съпричастност, колективизъм, по-добро самочувствие, а също така е и много динамичен и атрактивен.



Голбалът е игра с топка. Играе се в спортна зала от два отбора с по трима състезатели. Топката се търкаля по земята. Вътре в нея има звънчета и по звука състезателите се ориентират за нейното местоположение. Размерът на игрището е 9 на 18 метра.

Голбалът е подходящ спорт за всички възрастови групи. Основните правила и моменти на играта се разучават още в начална училищна възраст.

В България голбалът е бил много популярен до началото на 90-те години на 20 век. Първото участие на България в Параолимпиада е с отбор по голбал. Сега този спорт отново намира своето заслужено място в дейността на спортните клубове и в спортните програми на специалните училища. Играта е включена в Ученическите игри, провеждани между училищата за зрително затруднени. Отборът по голбал към спортен клуб „Болид” при СОУДНЗ „Луи Брайл” има участия на републикански и международни турнири и спечелени призови места.

Джудото е бойно изкуство и спорт, създадено в Япония през 1882 г. от Кано Джигоро. Характерен за него е състезателният елемент, където целта е съперникът да бъде хвърлен или повален на земята, да бъде обездвижен или принуден да се предаде.



В България джудото за зрително затруднени започва своето развитие през 2003 година в двете училища за нарушено зрение София и Варна. Практикуването на джудо от незрящи деца и възрастни е възможно, като се работи по специално адаптирана методика. Провеждането на състезанията се осъществява по адаптиран правилник. Срещата започва като състезателите се извеждат на татамито от двама съдии и след като се наложи захват, схватката започва.



В спортен клуб „Болд” към СОУДНЗ „Луи Брайл” има създадена секция по джудо, в която тренират момичета и момчета на различна възраст и с различна степен на зрително увреждане – от практическа слепота до слабо зрение. Състезатели на клуба са участвали в световни и европейски първенства и са спечелили европейска титла за жени, бронзов медал от световно първенство за младежи и участие на Параолимпиадата в Лондон – 2012г.

Заниманията по джудо са изключително важни за доброто здравословно състояние, развиват скоростно-силови качества, пространствена ориентация и подобряват психофизическото състояние на децата със зрителни проблеми. Джудото, както и другите спортове, практикувани от зрително затруднени, спомага за успешна интеграция на хората със зрителни увреждания.

**Дейвис Видолов**

## **ВИЖДАНЕ С ДРУГИ СЕТИВА: ГРАДИНИ ЗА НЕЗРЯЩИ**

(превод от английски)

Заниманията с градинарство предлагат на слепи любители, отглеждайки растения, да произведат сами вкусни храни и ароматни билки, да се свържат с природата, да повишат своето самочувствие и душевен комфорт.

### **Едно вълнуващо начало**

За първи път се запознах с градинарството за незрящи, когато моята приятелка Кити, ослепяла след години на влошаващото се зрение, изрази желание да има растения в живота си. Аз ѝ дадох да помирише няколко ароматни билки – лавандула, риган, мента и градински чай; предложих на съпруга ѝ да ги засади в саксии, като мислех, че с това са изчерпани всички възможности. Била съм на погрешен път, тъй като това беше само началото. Кити не беше удовлетворена само да помирише и да докосне, тя искаше истинска градина, място за събиране на билки, които да използва в кухнята. Попитах една незряща приятелка дали има някакви предложения, които мога да дам на съпруга на Кити, за да направи подходящата градина, на която да се наслаждават двамата със съпругата си. "Защо да не може тя да си направи собствена градина?", попита тя и аз осъзнах, че до този момент не съм имала идея за всекидневието на незрящите хора, да не говорим за градини. И предприех пътуване в един непознат свят.

В Съединените щати има около 10 милиона незрящи и слабовиждащи хора. Няма статистика колко от тях са градинари, но аз се запознах с трима (и съм чувала за много други), чиито вдъхновяващи истории ми дадоха представа за огромната сила на допира и аромата.

Хелън Келър, която е сляпо-глуха, коментира изненадата на много хора, че тя може да се наслаждава на природата. Според нея, те самите са слепи, защото нямат представа колко истинско е цветето при допир, нито пък ценят неговия аромат, който е неговата душа. "Тези, които са загубили зрението си, развиват оставащите им сетива до степен, за която зрящите не подозират. Опитайте се да се разходите във вашата градина с плътно

затворени очи. Отначало може да се загубите, но другите сетива ще започнат да ви водят“.

### **Светът на върха на пръстите**

За Елън Ди Нардо, дългогодишна градинарка, почти сляпа от 4-годишна възраст, докосването е основният начин за ориентиране в света. Тя е ненаситен читател на градинарски теми с помощта на оптакон – малка машина с камера, с която може да се прочете обикновения печатен шрифт. Елън я използва, за да прочете имената на пакетите със семена, а след това пише брайлови етикети за тях на една механична брайлова пишеща машина. Тя получава брайлови или аудио книги от местната библиотека. Библиотеката на Конгреса има национална служба, така че всеки щат има поне една, а дори повече от една библиотека, която изпраща безплатно такива книги за незрящи и за хора с увредено зрение. Елън иска да изследва градинарството в дълбочина, а също така има достъп до интернет чрез говорещата програма на компютъра си. В северната част на щата Ню Йорк, в градината си, Елън отглежда 60-70 корена домати, 40 корена люти чушки и 60-70 корена сладки пиперки, както и чесън, босилек, краставици, броколи, понякога пъпеши и различни цветя, особено невен. По всички стандарти тя е страхотен градинар. Използва няколко трика, с които си помага през целия сезон в градината. Елън подчертава, че се започва с подготовка на почване и наторяване, за да има по-малко проблеми по-късно. Като следва съветите на Мел Бартоломю за получаване на най-доброто от малко пространство, тя очертава 4-метрови лехи, а след това маркира ъглите на площта с къси метални колове. С 18-инчов широк път около площта може да достигне от всяка страна, за да се грижи за растенията. Елън документира цялата градина, например отбелязва на компютъра си важни неща като вътрешен двор, алеи и трева. Тя отглежда своите растения от семена. Заедно със съпруга си, който също е сляп, измислят най-вкусните сосове в края на сезона от изобилието в градината. Разказвайки, тя прави всичко това да звучи лесно. "По принцип моето докосване заменя погледа. Тъй като аз съм на 54 години и работя в градината от дете, повечето неща, които растат, са ми много добре познати" – казва тя.



## **Поддържане на градината жива**

Градинарката Кони Пейн от Северен Мичиган е загубила зрението си, поради пигментозен ретинит. Нейното зрение е слабо и ограничено до малка централна точка. Но с влошаване на зрението си тя не се отказва от градинарството, като се е научила да познава растенията, използвайки сетивата за допир и мирис. Чрез триене на листо например, Кони може да усети аромата му и неговата структура. Тя научава формата на цветовете и на растението чрез докосване. Тъй като е станала по-наясно с формата, текстурата и аромата, тя е в състояние добре да разграничава растенията и да ги отличава от нежеланите плевели, като движи ръката си по земята.

Както Елън, тя обича да отглежда домати и невен, които е лесно да се идентифицират чрез допир и мирис. Тя признава, че добавянето на двоен ред от камъни в края на нейната градина ѝ е помогнало по-лесно да го разпознае. Нейни любими билки, според текстурата и аромата са градински чай, пълзяща мащерка, естрагон и различни представители на семейството на ментата, които са лесни за разпознаване по техните квадратни стъбла. Тя обича и растенията, които покриват земята, като лазаркиня и мъртва коприва. "Аз не обичам да се навеждам, за да мириша или плевя, да не би да нараня окото си от растение, което не може да види", казва тя.

„Градинарството е едно от любимите ми удоволствия - споделя Кони. Когато си поставям ръцете на земята, това има лечебен ефект, а получаването на реколта, редуваща се с цъфтящи билки, ми носи душевен мир."

## **Расте нов живот**

За Синди Уест, страдаща, подобно на Кони Пейн, от стесняване на зрителното поле, градинарство е естествен резултат от предишната ѝ работата като акушерка, в която е използвала билки, като овчарска торбичка, за да спре кървенето. Още като момиче е диагностицирана с тунелно зрение, а преди шест години зрението ѝ се влошава до такава степен, че тя трябва да се откаже от шофирането и от професията си. Но това не означава, че Синди е решила да забави темпото си на живот. След като се дипломира като градинар, тя навлиза в един живот, в който център

е градината. Тя обича да градинарства в една повдигната леха, за чиято конструкция ѝ е помогнал нейният приятел Чарли, и която няма твърди ръбове. В своята градина в Колорадо тя се чувства в безопасна среда – едно светилище, в което тя може да се движи бавно. В ежедневието си живот Синди използва различни природни добавки, като боровинки за подобряване на нощното виждане, лайка, жълт кантарион и валериан, заради техните успокояващи свойства, клинавиче (орлови нокти), ехинацея и хидрастис, когато е необходимо стимулиране на имунната система. Тя отглежда лавандула, градински чай, дяволска уста, лопен, усойче, чесън, лук, мащерка, риган, розмарин и магданоз, а също плодове и зеленчуци. Обича да отглежда цветя, радва се на красотата на всеки цвят, като се подготвя за деня, когато няма да бъде в състояние да вижда изобщо. Уест иска нейната градина да включи цялата природа. С помощта на Чарли тя създава природни местообитания, като градинско езеро за привличане на дива фауна.

### **В градините растат повече от билки**

В училища и институции в Съединените щати, учители и обучени доброволци помагат на деца и възрастни с увредено зрение и слух да развиват уменията си и да подобрят своя социален, психологически и физически статус чрез градинарството. Градинарството като терапия, ценено все повече заради способността му да стига директно до учениците, е сред основните занимания за свободното време.

Дебора Краузе, градинарски терапевт в Пъркинс – училище за незрящи в Бостън, винаги е знаела, че иска да използва своите градинарски умения и знания, за да помага на другите. Тя казва, че се чувства удовлетворена всеки път, когато вижда млади хора да докосват или да помирисват цветете за първи път.

Основано през 1829 г., това е най-старото училище за незрящи в Съединените щати. Градинарството като терапия започва да се прилага като пилотна програма през 1979 г. (студенти са били включени в градинарство и животновъдство в миналото). То бързо се превръща в национален модел и със създаването през 2003 г. на център за градинарство Томас и Беси Папас, Пъркинс продължава да се движи напред с иновативни програми, ориентирани към растениевъдство, които

включват научни класове, градинарски и парников опит, изработване на подаръци, венци, билкови чайове и естествени ароматизатори.

Дори ученици с увреждания могат да помогнат при поливането на разсада и пресаждането на резници. Тези дейности са огромен тласък за самочувствието на ученици, които са прекарали живота си в получаването на грижи в училището. Така им се дава възможност самите те да предлагат грижи. Пролетният панаир, организиран от училището Пъркинс, демонстрира постиженията на учениците пред техните семейства, приятели и местната общност в категории като "Растения, отгледани от семена" и "Свежи аранжировки за вази". Това е пример за мотото на училището: "Всичко, което виждаме, е възможност".

В Западния рехабилитационен център за незрящи в болницата за ветерани в Пало Алто, Калифорния, проектът „Билкова градина“ дава възможност на учениците да практикуват в обучителна програма умения за независим живот. Те засяват, отглеждат, обработват и събират билки, които се използват за ароматизиране на масла и оцети, които те бутилират, етикетират и продават за да наберат средства за свободното време.

Джери Дънкан, терапевт по творчески изкуства в център за незрящи, и Джейн Филипс, организатор на проекта, съобщават, че трима възпитаници на центъра са използвали своя опит за отглеждане на билки, за да помагат на другите в техните общности след напускане на центъра. Първият практикува градинарство с деца от Охайо, вторият работи по мисионерски проект в Южна Африка, а третият продава местни билки в ресторанти от околността. Слепи хора, които са използвали градинарството, за да си помогнат сами, сега го използват, за да помогнат на другите да развият своя потенциал. Семената на надеждата за бъдещето продължават да растат.

**Джо Ан Гарднър**

## ЗАНИМАНИЯ ПО ГРАДИНАРСТВО С НЕЗРЯЩО ДЕТЕ

(превод от английски)

За нас, които живеем в тези части на света, където има само няколко месеца в годината, когато можем да излезем навън и да се порадваме на растенията, ако искаме да засаждаме цветя и зеленчуци, това е и най-добрият шанс нашите деца да научат за растенията и градинарството.

Децата със зрителни увреждания имат нужда да използват ръцете си за различни дейности, каквато е и градинарството.

Така че нека всички излезем навън и да си изцапаме ръцете!

### **Какво могат да научат в градината незрящите деца?**

Да бъдат на открито, да слушат птиците и да усещат слънцето – от това могат да се възползват всички деца. Също така, чувството, че са част от семейството може да даде на много деца тласък на увереността в себе си. Но има и възможности за обучение, които може да предложи вашата градина:

- **Да се научи повече за растенията:** Говорете с детето си за това как растенията растат и за това, което им е необходимо за да пораснат. Можем да му прочетем детска книжка с такава тема. Това е забавен начин да се въведе понятието градинарство за вашето дете.
- **Да се научи повече за „чист“ и „мръсен“:** Неизбежно е да се изцапаш в градината ... и това е нещо добро! Много деца, които са незрящи, не обичат да си цапат ръцете, така че тук е вашият шанс да говорите за чистота, като я сравните с мръсотията и оставите детето само да почувства разликата, като това става в забавна обстановка. Ако детето ви мрази усещането за мръсотия, опитайте се да го убедите да се докосне много бързо до мръсотията с един пръст. Придружете това действие с много похвали. Следващия път

опитайте с два пръста или с щипка мръсотия, докато играете и се забавлявате.

- **Да се научи повече за „мокър“ и „сух“:** Научете детето си, че растенията се нуждаят от вода, за да растат, така че е по-добре да се използва маркуча. Можете да научите детето си как да се докосва до водата и как да се увери, че растенията получават достатъчно вода. Ако детето ви е чувствително към усещането за намокряне (а много от децата са), тогава имате още една възможност – да си поиграете с вода в една забавна и спокойна обстановка.
- **Да се учат числата:** Има много неща за преброяване в нашата градина: Колко зелен фасул трябва да се засади на ред? Да преброим семената. Колко плодчета храни това растение? А нашият любим въпрос е: „Колко чери домати можем да изядем?“ Това е забавен начин да се направи преброяване, който е реален и осезаем.
- **Да се научи за здравословното хранене:** Може би най-важното нещо, на което ние учим нашите деца в градината, е значението на храненето с пресни плодове и зеленчуци. Забавно е да се садят цветя, но когато отгледате свои собствени домати или боровинки, детето ви може да бъде по-развълнувано да се храни с тях. Вие можете да засадите няколко зеленчука, които са съвместими (като домати, босилек и тиквички), в една саксия и след това да пригответе някой вкусен доматен сос за спагети. Много незрящи деца са придирчиви и не искат да опитват нови храни, така че това може да бъде начин да научите децата си да експериментират с нови вкусове. Вкусовете на градината са толкова разнообразни, колкото са културите, които се отглеждат в нея: зеленчуци, плодове, горски плодове и билки.
- Каквото и да решите да засадите в градината, най-добрият начин да се учи е като се забавляваме.

Заниманията с градинарство на дете, което е с увредено зрение или незрящо, насърчават изследване на околната среда, използване на сетивата за допир, обоняние, слух и вкус. Градинарството подкрепя приобщаването на младите градинари към техните семейства и общността, обогатява техния личен живот, като им помага да получават информация от първоизточника, да набират опит чрез използването на останалите си сетива и отглеждането на живо същество. Те могат да се привържат към растения и животни в собствената си градина или двор, което им помага да разберат по-добре своето място в света.

Докато се занимават с окопаване, плевене, поливане, подрязване и грижи за растенията, млади хора с увредено зрение, незрящи или с множество увреждания могат да повишат своето равнище на когнитивно развитие, да подобрят качествата на вниманието си и да намалят нивото на стреса и тревожността в живота си. Това помага да се намали агресивността.

#### **Няколко практични съвета за обработване на градината:**

- Лъжичка за сладолед може да се използва за запълване на саксия с почва, тъй като тя е лека и лесна за управление.
- Дървен шаблон може да се използва за правене на дупки.
- Шейкър може да се използва, за да се разпръскват семената.

Няма ограничения за това, с което можете да си послужите, за да бъде градинарството забавно за всички. Използвайте въображението си и гледайте как расте вашата градина!

#### **Източник:**

<http://nfb.org/images/nfb/publications/fr/fr18/fr05sf12.htm>

## **НОВ ПОДХОД В ЛЕЧЕНИЕТО НА НАРУШЕНО ЗРЕНИЕ ДАВА НАДЕЖДА НА 25 МИЛИОНА ДУШИ В ЦЕЛИЯ СВЯТ**

(превод от руски)

Изследователи от Weill Cornell Medical College са дешифрирали кода на невронната мрежа на ретината на мишка. Благодарение на това им се удало да създадат изкуствено око, което позволило да се възстанови зрението на слепи мишки. Нещо повече, по подобен начин вече е „разбит“ кодът на ретината на маймуни – а тя е практически идентична с човешката. Авторите на откритието се надяват, че те бързо ще успеят да разработят и подложат на тестове устройство, което ще могат да използват слепи хора за пълно възстановяване на зрението.

Този пробив ще даде на слепите възможност напълно да възвърнат нормалното зрение, а не само да виждат контури на предмети и петна светлина, макар че и това е вече достатъчно за ориентиране в пространството. Разшифровката на кода е преминала успешно и новото устройство ще позволи да се виждат отделни черти на лицето. С негова помощ сега опитните животни лесно проследяват движещи се изображения.

В бъдеще учените се надяват да създадат неголямо преносимо устройство във форма на обръч или очила. Този прибор ще улавя светлината и посредством компютърни чипове ще я превръща в електронен код, който човешкият мозък ще трансформира в изображение. Технологията на преобразуване на светлинните сигнали в електронни е отдавна овладяна от човечеството, така че в тази насока проблеми не се очакват.

Слепотата често е следствие от болести на ретината, но дори при загиване на всички фоторецептори, като правило, изходният нервен път на ретината се запазва невредим. Съвременните протези вече използват този факт: в око на сляп пациент се имплантират електроди, стимулиращи ганглиозните нервни клетки. Обаче, тази технология дава само размазана картина, в която могат да се различат само контури на предметите.

Други изследователски групи изпробват възможностите на светлочувствителните белтъци като алтернативен метод за стимулиране на клетката. Тези белтъци се вкарват в ретината посредством генна терапия. Попадайки в окото, те могат да стимулират много ганглиозни клетки наведнъж. Засега тази технология се изпитва успешно от гледна точка на безопасност за здравето.

Във всеки случай, за формиране на ясна картина трябва да се знае кода на ретината, наборът от уравнения, който природата използва за превръщане на светлината в електрически импулси, разбираеми за мозъка. Учените вече са се опитали да го намерят за прости обекти, като геометрически фигури например. Неврологът доктор предполага, че кодът би трябвало да е обобщен и да работи както с фигури, така и с пейзажи или човешки лица.

По време на работата над кода, Ниренберг, по нейните думи, получила просветление: тя разбрала, че това може да се използва за протезиране. В резултат бил подготвен прост експеримент, в хода на който мини-проектор, управляван от разшифрован код, изпращал светлинни импулси в светлочувствителните белтъци, вградени в ганглиозните клетки на мишки чрез генни манипулации. Внимателният контрол на серията от експерименти показал, че ефективността, т. е. качеството на зрението, дори на сглобената набързо в лабораторията протеза, практически съвпада с аналогичния показател на нормалната здрава ретина на мишка.



Новият подход в лечението на нарушеното зрение дава надежда на 25 милиона души в целия свят, които страдат от от слепота заради болести на ретината. Лекарствената терапия помага само на малко от тях и усъвършенстваната протеза ще бъде изключително полезна.

Нека припомним, Министерството на отбраната на Съединените щати неотдавна е поръчало на компанията Innovega контактни лещи, притежателят на които ще може да фокусира погледа си върху няколко предмета едновременно.

**Източник: [cnews.ru](http://cnews.ru)**

