

# ТВОРИ, ПРИДУМЫВАЙ, ПРОБУЙ

О творческой деятельности людей с ограниченными возможностями мало известно. Каждый человек имеет право созидать и создавать. Я работаю в ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов» социальным педагогом. Развиваю у людей творческие способности, знакомя с новым искусством, обучаю тому, что поможет приобрести финансовую независимость, порадовать родных и близких людей.

На занятиях по прикладному творчеству вы ознакомитесь с такими техниками, как объемная вышивка, плетение из газетных трубочек, вязание спицами и крючком, выжигание по дереву, толиарий, декупаж, лепка из глины, гипса, пластилина, вышивка лентами, бисероплетение, конструирование швейного дела, конструирование и моделирование. Вы научитесь всему, что может пригодиться вам в повседневной жизни. Вы сможете не только приобрести навыки трудовой деятельности, но и свободно выразить свои чувства, желания, мысли, получить эмоциональную поддержку, а также расширить круг общения, найти новых друзей, обменяться опытом друг с другом, овладеть новыми техниками в разных видах искусства.

Согласно ИПРА (индивидуальная программа реабилитации и абилитации), людям с ограниченными возможностями рекомендованы реабилитационные творческие занятия. Развитие моторики оказывает оздоровительный эффект на организм в целом. Мелкая моторика выполняет большую роль в поддержании работоспособности коры головного мозга и,

как следствие, качества жизни. Кроме того, для лиц, перенесших различные заболевания, травмы, творческие занятия способствуют улучшению психического здоровья, восстановлению деятельности центральной нервной системы. Восстановление



Курганский центр

это реабилитация. Реабилитируйте свои возможности, наполните свое сознание позитивом, а сердце - красотой, мы поможем добиться лучших результатов.

Мы ждем вас по адресу: г. Курган, ул. Комсомольская, 95. Уверена, что посетив занятия по прикладному творчеству, ваши ожидания оправдаются, а желание жить и творить будет всегда.

Л. А. ВОРУШИЛИНА, социальный педагог.

сложите колесо, а затем выпрямите ногу, проделайте это несколько раз. Когда прекратятся судороги, смените стиль плавания и сразу медленно плывите к берегу.

## Сильное течение

Если вас подхватило сильное течение, не тратьте силы зря и не боритесь с течением. Следуйте за потоком, направляясь по его течению к ближайшему берегу. Если вас тянет вниз водоворот, помните: это только вихрь течения, и он быстро кончится. Наберите побольше воздуха - водоворот скоро потеряет силу, и вы сможете свободно вынырнуть наверх. Попав в спокойное течение, плывите вдоль берега, пока совсем не выберетесь из течения.

## Запутались в водорослях?

Если вы запутались в водорослях, оттолкнитесь обеими ногами, постарайтесь освободиться от водорослей. Если попытка сразу не удалась, не спешите, а мягко потрите поочередно ногой об ногу, скатывая с них водоросли. Не ныряйте, иначе водоросли могут опутать шею, и придется освобождаться и от них. Освободившись, плывите осторожно, стараясь больше грести руками, а не ногами, пока не минуете опасное место.

Если вы оказались в воде, а плавать не умеете: наберите как можно больше воздуха в легкие, чтобы обеспечить плавучесть тела; позвоните на помощь; двигайтесь, всеми силами отталкивайтесь от воды; совершайте движения ногами, как будто вы крутите педали велосипеда, и бейте руками по воде, но всегда гоните воду вниз, от себя; или оставайтесь в вертикальном положении, сплывайте одновременно обе ноги, а затем резко распрямляйте их, как лягушка; постарайтесь продержаться на поверхности воды до прихода помощи.

## Что делать, если вы увидели тонущего человека?

Привлеките внимание окружающих громким криком: "Человек тонет!".

Сообщите сами или через кого-то в службу спасения по номеру 01 или 101. Скинув одежду, плывите к тонущему. Кидайте спасательный круг, надувной матрац или резиновую камеру ближе к утопающему. Если человек находится в вертикальном положении или лежит на спине, подплывайте к нему сзади и цепляйте его только за плечи. Не давайте утопающему схватить вас - поднырните под него, разверните спиной к себе и плывите к берегу.

Самое главное - не рискуйте своей жизнью и жизнью своих близких, будьте дисциплинированы сами и удерживайте других от опасных поступков на воде!

Ю. А. ПЕТУХОВ, старший государственный инспектор маломерных судов Кропоткинского инспекторского участка ГИМС МЧС России.