

Грудень
2019

Веселка



Спеціальний випуск до Міжнародного Дня людей з інвалідністю



Даруй посмішку 😊 – даруй добро!

Кажуть, що з кожною новою посмішкою в світі народжується частинка добра. У дітей найбільш світла і відкрита посмішка, яка насправді щиро висловлює почуття і емоції, які їх переповнюють. Безпосередність сприйняття світу з її проявами дозволяють дітям поводити себе «відкрито», по-справжньому радіючи навіть звичайним дрібницям. А ще посмішка має справді лікувальний ефект, бо без гарного настрою відновлювати здоров'я набагато важче. Та й нових друзів без посмішки не знайти.

Посміхайтесь частіше!

Не забувайте дарувати увагу, тепло, радість та любов всім, хто цього потребує!



Мене звати Герасименко Валентина. Мені 15 років. Курси лікування у «Відродженні» я проходжу з 2-річного віку. За роки, що минули, виросла я, збільшився і став ще кращим мій улюблений Центр «Відродження». Для мене все тут рідне і знайоме. А особливо - спеціалісти, які тут працюють. Не можу не відмітити привітність та тепле ставлення персоналу до дітей. В мене багато друзів і я з задоволенням приїжджаю в «Відродження» на новий курс лікування. В Центрі багато



важливих та потрібних процедур. Медичні процедури сприяють покращенню здоров'я. Люблю відвідувати масаж, гідромасаж, лікувальну фізкультуру та тренажери. Тут працюють справжні професіонали, які завжди допоможуть та дадуть корисні поради. Обоюмою заняття в швейному кабінеті, з задоволенням займаюсь рукоділлям в теплій та дружній атмосфері. В комп'ютерному кабінеті завжди цікаво і весело. В ігровій формі діти опановують комп'ютер, створюють власні календарі, листівки, випускають свою газету. Я знаю, що вже багато років Центру допомагають закордонні благодійники. Найчастіше зустрічалась з англієцями. Добре знаю Алана та Джорджа. Вони привітні та веселі, дуже люблять дітей та привозять багато необхідної допомоги для життя Центру. «Відродження» для мене – велика та дружна родина, де тобі завжди раді. Дякую всім працівникам Центру та директору Василю Івановичу за те, що змогли створити справжню чудесну країну щастя для дітей!



Мене звати Гончаров Артем і я перший раз відвідую центр «Відродження». В мене справді багато вражень, багато емоцій та думок, якими хочеться поділитись.

Мені дуже сподобались такі процедури, як педагогічна корекція, ЛФК, комп'ютерний кабінет. Також дуже сподобались глино та працетерапії, сподобалось займатись на тренажерах. Усі люди в цьому Центрі привітні й ласкаві, добрі й приємні у спілкуванні. Атмосфера затишна, майже домашня. Нічого спільного з лікарнею чи санаторієм.

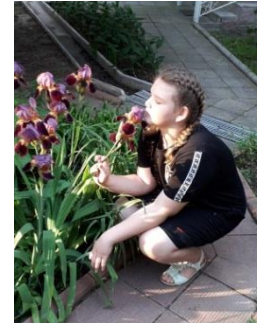
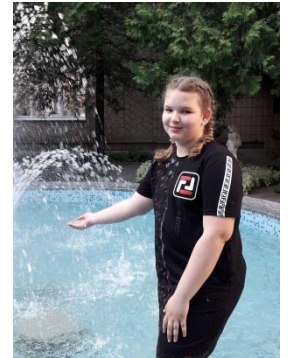
Мені дуже сподобалось у «Відродженні»!



Мій літній відпочинок у «Відродженні»

Літо - це найкраща пора для активного відпочинку, тому я відвідую реабілітаційний центр «Відродження».

Центр має дуже затишне розташування, зони відпочинку, а майданчик просто рай для дітей. У Садочку Миру розташований дуже красивий фонтан. В Центрі я проходжу повний курс лікування, яке покращує моє здоров'я. Дуже цікаві, веселі, розвивальні процедури відвідують пацієнти. Я і мій брат Максим відвідуємо центр близько шести років. Мої найулюбленіші



процедури: масаж, комп'ютери, ЛФК, труди, музика. Тут я знаходжу нових друзів, нові захоплення, вчуся спілкуватись з іншими. Кожний інструктор хоче навчити дитину, допомогти їй. Мій літній відпочинок проходив тут просто чудово! Бажаю Центру подальшого процвітання.

Шевченко Тетяна.

Напротязі багатьох років поспіль я є пацієнткою



Центру «Відродження». Тим, що зараз я живу повноцінним життям, яке наповнене безліччю цікавих подій і маю можливість в повній мірі насолоджуватися кожною миттю я завдячую злагодоженій роботі

висококласного та великого колективу цього закладу! Зараз, пишучи цей відгук, ніби вмикається кінострічка. Перед очима з'являються сотні приємних спогадів. За 14 років реабілітації їх накопичилось доволі багато. Це місце, яке зігриває своєю атмосферою. Тут тебе огортають любов'ю та турботою, мов теплою ковдрою у зимовий вечір. Саме тут, в Центрі, коли приходиш сюди, відчувається дружба, навіть родинна обстановка, яку ні з чим іншим не переплутаєш. Дякую від щирого серця Вам усім і кожному окремо за те, що ви робите і вже зробили, як для мене так і для сотень інших дітлахів. Ви допомагаєте здійснювати мрію кожного вашого маленького пацієнта – жити повноцінним життям!

Гончарова Влада

Вперше на сторінках дитячої газети сторінка з порадами та майстер-класами від спеціалістів нашого Центру.

*Лікар-педіатр Єфименко Галина
Миколаївна розповіла, чим
небезпечний сколіоз та як не
допустити викривлення хребта
у дитини:*



- Недостатня рухова активність, тривале перебування тіла в неправильному положенні, робота за комп'ютером, а також неправильна організація робочого місця - всі ці фактори можуть призвести до порушення постави і хвороб опорно-рухового апарату, до сутулості і викривлення хребта (сколіозу). До основних

симптомів сколіозу належать: порушення постави, викривлення хребта, зміна ходи, поява асиметрії плечей, лопаток і таза, болі в спині, головні болі, підвищена стомлюваність, деформація форми грудної клітки, в залежності від типу сколіозу і ступеня розвитку процесу; порушення роботи органів травлення і серцево-судинної системи. Основне зростання захворюваності на сколіоз відзначається в періоди інтенсивного росту скелета (3, 6-7, 10-11, 14-15 років). Саме в цьому віці дитини необхідно приділяти особливу увагу профілактичним заходам:

1. з раннього віку потрібно стежити за тим, щоб постіль у дитини була досить жорсткою, а подушка невеликою;
2. своєчасна консультація ортопеда в періоди стрибків росту, прийом препаратів кальцію, вітаміну Д, магнію за призначенням лікаря; консультація окуліста для виявлення порушення зору;

3. регулярні заняття фізичною культурою, включаючи прогулянки. Вправи для зміцнення м'язів спини: «палиця», «пловець», «півень», стійка на одній нозі - «ластівка», ходьба по колоді
5. необхідно стежити, щоб у дитини було правильне і зручне взуття;



6. зверніть увагу на свої звички і дитини. Дуже шкідливо закидати ногу на ногу, класти ногу під себе, спиратися головою на руку. Привчіть себе і дитину сидіти прямо і через кожні 30-40 хвилин робити перерви з руховим навантаженням;

7. необхідно стежити за правильним, рівномірним навантаженням на хребет при носінні рюкзаків, сумок, портфелів.

6. раціональне харчування - достатня кількість білка, вітамінів, мікроелементів, продуктів, що містять кальцій, вітамін Д, магній, фосфор. Кожен підліток щодня повинен з'їдати: 1 яйце, 1 ст. л. морської капусти, 4-5 волоських горіхів. Желатинова дієта- холодець, желе.



7. правильний режим дня і організація робочого місця дитини - стіл, стілець - це так само і профілактика порушення зору.

Всім міцного здоров'я і красивої, стрункою фігури!

Що потрібно для того, щоб виростити дитину не тільки розумною, а й щасливою? Відповідь дає вчитель-реабілітолог з Монтессорі-терапії Саєнко Лідія Ігорівна:



- Марія Монтессорі – перша жінка лікар-педіатр в Італії, педагог і психолог, яка розробила методик раннього розвитку дітей. Нині вона популярна в усьому світі. Пригадаємо основні її заповіді.

- ✓ Дітей вчить те, що їх оточує.
- ✓ Якщо дитину часто критикують – вона вчиться засуджувати.
- ✓ Якщо дитину часто хвалять – вона вчиться оцінювати.
- ✓ Якщо дитині демонструють ворожість – вона вчиться битися.
- ✓ Якщо з дитиною чесні – вона вчиться справедливості.
- ✓ Якщо дитину часто висміюють – вона вчиться бути боязкою.
- ✓ Якщо дитина живе з відчуттям безпеки – вона вчиться вірити.
- ✓ Якщо дитину часто ганьблять – вона вчиться відчувати себе винуваною.
- ✓ Концентруйтеся на розвитку доброго в дитині, і в результаті для поганого не залишатиметься місця.
- ✓ Завжди прислухайтеся і відповідайте дитині, яка звертається до вас.
- ✓ Поважайте дитину, яка зробила помилку і зможе зараз або трохи пізніше виправити її.
- ✓ Будьте готові допомогти дитині, яка перебуває в пошуку, і будьте непомітними для тієї дитини, яка вже усе знайшла.
- ✓ Допомагайте дитині пізнавати невідоме раніше. Робіть це, наповнюючи навколишній світ турботою, стриманістю, тишею і любов'ю.

Незабаром новорічні свята. Вчитель-реабілітолог швейного кабінету Цибуля Тетяна Іванівна



ділиться секретами виготовлення оригінального святкового сувеніру «Ялинка»:

Необхідні матеріали та інструменти:



клей ПВА, фарба гуаш, картон, сухий горох або намистинки, макаронні вироби «метелики», ножиці, пензлик, фарба емаль аерозоль.

Послідовність виготовлення:

1. За шаблоном вирізати ялинку з товстого картону.



2. За допомогою туалетного паперу зробити рельєфну основу ялинки.



3. Викласти гірлянду, наклеюючи клеєм ПВА зернятка сухого гороху або намистинки на основу ялинки.
4. Наклеїти макаронні вироби «Метелики».
5. Затонувати основу, змішавши зелену гуаш з клеєм ПВА у співвідношенні 5:1.
6. Прикрасити ялинку за допомогою декоративної емалі з блиском.

Присмної творчості та веселого свята!



Рецептом приготування улюбленого дитячого смаколика – шоколадних цукерок поділились вчителі-реабілітологи кабінету соціально-побутової адаптації – Сахно Ірина Василівна та Карацюба Алла Миколаївна.



Приготуйте до святкового столу



Шоколадні цукерки «Рафаелло»



Інгредієнти на 1 порцію:

Печиво «До кави» – 6 шт.

Какао-порошок –

1 ст. ложка

Цукор – 1 ст. ложка

Молоко – 3 ст. л.

Масло – 10 г

Горіхи, кунжут, кокосова стружка



Приготування:

1. Печиво перебиваємо блендером до дрібних крихт.
2. На водяній бані готуємо крем. З'єднуємо цукор з какао-порошком, додаємо молоко і масло. Перемішуємо. Нагріваємо до кипіння.



3. З'єднуємо печиво і крем, формуємо ковбаску.



4. Розрізаємо ножом на невеликі шматочки.
5. Формуємо кульки, в середину кладемо горіх.
6. Обкочуємо в кокосі або кунжуті за бажанням дітей. Смачного!

Незвичайний дар –
помічати красу
навколишнього світу та
майстерно втілювати її
у словах та художніх
образах має Наталія
Григорівна Гришко,
медична сестра
паліативного блоку
нашого Центру.
Запрошуємо читачів у
чарівний світ поезії, прикрашений
малюнками талановитого автора.



Пісенне українське

Українська пісня стоголоса
Ллється, наче річечка життя,
Чиста і прозора, світлокоса,
Як дівчина-юність ошатна.
Сильні, і красиві, і хоробрі
Образи, оспівані в піснях,
Мелодійні, чарівні, добрі
Пісні-думи, як пташки в гаях.
І підносять до вершин фантазій
Почуття безмежні і ясні.
Українська пісня – світ поезій,
І любові світ, і світ надій.



Шумлять березові гайочки
Жовтавим листям восени,
Як вартові стоять дубочки
В багрових шапках до зими.

І тихо й люблю у лісочку,
Десь в небі ворон закричав
Опалий лист кленів, дубочків
В промінні сонячній заграв.

Шепоче листя під ногами
Прощальні осені слова.
Неначе матір з дитинчатами
Прощається на все життя.
Та ви не плачте, не сумуйте

Що осені вбрання спаде,
Ви літню спрагу угамуйте
Зимова казка в гості йде.



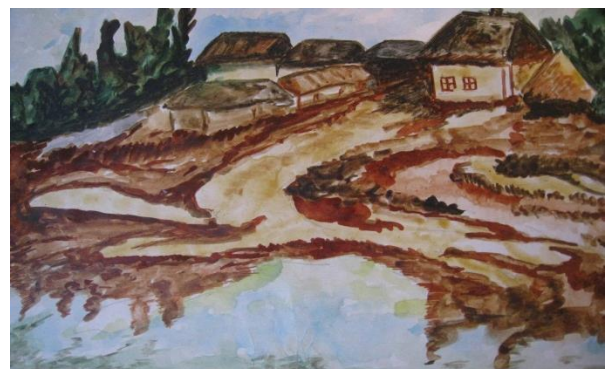
Осінь скинула з дерев убори,
Листя падає на землю й шелестить.
Взимку темний гай стає прозорий –
Замість листя на гілках лапятий сніг.

Дуб, берізка і вільха сумують,
Що краси весняної уже нема
Лиш сосна й ялинка зеленіють
І радіють, що прийшла до всіх зима.



Пісенька струмка

Я струмочок веселий, дзюркочу вдалині,
Край мій рідний, єдиний вабить серце мені.
По полях і лісочках довго я мандрував.
По горбах і ярочках тяжкий шлях пролягав.
Був далеко за морем, бачив сум ясенів,
Що журились за полем, за ключем журавлів,
А тепер повертаюсь в свої рідні краї,
Бо такої, як наша, не знайдете землі.





В гості до казки запрошує всіх діточок юна казкарка– Ангеліночка Бабина.



Надзвичайний талант дівчинки до вигадування чарівних історій помітила мама і почала їх записувати. Казки Ангеліни теплі, зворушливі та дуже добрі. З дозволу юної авторки та її мами вперше публікуємо казку Ангеліни в нашій дитячій газеті. Щиро бажаємо маленькій казкарці міцного здоров'я, великого натхнення та щасливого майбутнього!

Сонце та хмари

Жила-була на світі дівчинка, яка мріяла кудись полетіти. Одного разу лягла дівчинка спати та сниться їй сон, нібито вона літає на пухкій, білій хмаринці та милується різнокольоровою веселкою, співами пташок та іншими хмарками, які пролітають повз



неї. Коли наступив день, дівчинка хотіла встати із ліжка,

але чомусь не змогла. Прокинулась дівчинка, подивилася вниз, а внизу все таке маленьке. «Хоч би не впасти», - подумала вона. Справді, бо дівчинка спала на хмаринці. Ось лежить вона на хмаринці та й думає, - як же додому потрапити?



Подивилась дівчинка навкруги та помітила, що навкруги так само на хмаринках

вирішили політати її іграшки, велосипеди та курточки. Та раптом дівчинка помітила, що на хмаринках так само були її котики, песики, рибки, папуги, черепахи та інші. Мама, тато, дідусь, бабуся– всі вирішили політати. «Та все ж таки, як нам усім додому потрапити», - подумала дівчинка, та на щастя в неї у кишені були мильні



бульбашки. Дівчинка не розгубилась та одразу розповіла всім свою ідею. Дістала дівчинка із кишені свої мильні бульбашки, надула велику бульбашку та сказала всім:

- Стрибайте!

Ось застрибнули всі у мильні бульбашки та й спустилися вниз. На цих словах дівчинка відразу прокинулась та й думає: «А все ж таки як там було круто!»

Та миттю побігла розповідати свою пригоду татові та мамі. Ось біжить вона вмивати личко та чистити зубки, а тут тато і мама на порозі стоять та кажуть дівчинці:



- Привіт, а ми

поки ти спала, купили білети на літак.

Та всі вони миттю побігли збиратися на літак.

Ось і збулася мрія дівчинки.

Випуск був підготовлений на заняттях

в комп'ютерному кабінеті
Обласного центру комплексної
реабілітації дітей з інвалідністю
2019 рік

Запрошуємо на сайт Центру

www.rcn.org.ua

наша сторінка в Facebook

www.facebook.com/centreRevival

