**15 октября**

**Международный день Белой трости**

15 октября отмечается Международный день Белой трости- символа незрячего человека. Движение « День белой трости» возникло в США по инициативе Международной Федерации Слепых ( МФС)- неправительственной организации, объединяющей представителей организаций слепых. В 1969 году МФС с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам слепых приняла решение считать день 15 октября Днём белой трости.

История белой трости, как символа слепоты, берёт начало в 1921 году в Великобритании. В городе Бристоле жил молодой профессиональный фотограф Джеймс Бигс, который после несчастного случая потерял зрение. Надо было начинать новую жизнь, и он стал учиться самостоятельно ходить по городу при помощи трости. Но вскоре он понял , что его чёрная трость не гарантирует ему безопасности, поскольку её не замечают прохожие и водители. И тогда Джеймс Бигс покрасил трость в белый цвет. Теперь она стала заметной, привлекала внимание. Это новшество подхватили все незрячие не только в Англии, но и всей Европы, Америки, а позднее и России.

В жизни слепым людям приходится сталкиваться со многими трудностями. Очень многие незрячие граждане годами ждут своей очереди на получение собаки- поводыря, которая облегчает инвалиду передвижение.

Очень важной проблемой для слепых также является трудоустройство. Способные выполнять разнообразную работу, они не хотят быть обузой.

Для этого им надо чуть- чуть помочь. Хотя практикой доказано разнообразие трудовых возможностей инвалидов по зрению во всём мире, 92% работодателей считают, что нанимать на работу слепых людей проблематично.

**Упражнения, рекомендуемые учащимся для профилактики**

**зрительного утомления и близорукости**

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а потом открыть глаза на 3-5 сек. Упражнение повторить 6-8 раз.
2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1-2 мин.
3. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой2-3 сек, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25- 30 см. от глаз, перевести взор на конец пальца и посмотреть на него 3-5 сек., отпустить руку. Повторить 10-12 раз.
4. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперёд, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец к лицу не сводя с него глаз. Повторять 6-8 раз.
5. Выполняется сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин.
6. Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см от глаз. Смотреть двумя глазами на палец 3-5 сек. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Аналогично повторить смотря левым глазом на палец левой руки .Повторить 5-6 раз.

***Эти упражнения необходимо проводить в течение 2-3 минут в середине каждого урока.***