**Лекция №16, №17**

**Тема: Особенности ориентировки в разные времена года и мобильность лиц с ограничениями по зрению (незрячих и слабовидящих). Влияние времени суток на ориентировку и мобильность лиц с ограничениями по зрению (незрячих и слабовидящих)**

**Особенности передвижения людей с ограничениями по зрению (незрячих и слабовидящих) в разные времена года.**

Времена года и пространственная ориентировка слепых

В различные времена года пространственная ориентировка слепых имеет свои особенности.

***Лето*.** Летом более благоприятные условия. Хорошее состояние проезжих дорог и тротуаров, всевозможная растительность, шелест листьев на деревьях, голоса птиц, многочисленные запахи растений и цветов, овощей и фруктов, хорошие тропинки по грунту и траве,— все это хорошие ориентиры для слепых. Теплая погода позволяет долго находиться на улице. Препятствием для ориентации слепых в летнее время могут быть ливневые дожди. Если дождь начался перед выходом на маршрут, его лучше переждать. Если же дождь застал слепого на маршруте, то нужно укрыться под навесом.

Летом проводится много ремонтно-строительных работ. На пути слепого могут оказаться строительные леса, сложенные стройматериалы, канавы, траншеи и др. Работающие строительные механизмы создают сильные звуки и шумы, которые для слепых являются таким же препятствием, как и туман для зрячих. Такие места незрячим лучше обходить по противоположной стороне улицы или по другой улице.

В летнее время на улицах очень много транспортных средств, особенно личного транспорта (легковых автомобилей, мотоциклов мотороллеров, велосипедов). Транспортные средства часто останавливаются на пешеходных дорожках, у подъездов домов, у магазинов, на тротуарах. Игрушки, детские коляски, поливочные шланги тоже являются для слепых препятствиями на пути. Поэтому летнее время слепой должен использовать все приемы работ» тростью. Летом можно ориентироваться по звукам шагов пешеходов.

Летом незрячим удобно ориентироваться и в естественной среде: в поле, в лесу, у водоемов. Здесь хорошими ориентирами являются ветер и солнце, различные запахи, голоса птиц, плеск воды, шелест листьев и т. д.

***Осень*.** Условия пространственной ориентировки слепых в начале осени мало отличаются от летних. Иногда бывают туманы, но они не являются серьезным препятствием для самостоятельного движения слепых. Осязательные ориентиры остаются четкими, звуки приглушены. К концу сентября появляются запахи увядающей растительности, листья на деревьях становятся более жесткими, меняется характер их шума. Все больше появляется сухих листьев, издающих характерный шорох, начинается листопад. На пешеходных дорожках шуршание сухих листьев становится новым слуховым ориентиром. К концу сентября погода изменяется, начинаются затяжные моросящие дожди и ветры. Земля перестает впитывать дождевую влагу, раскисает и превращается в грязь. Канавы, впадины, ямы, кюветы наполняются водой. Поверхность дороги в период дождей мокрая и скользкая, много брызг от проходящих машин. Поэтому слепому нужно держаться дальше от проезжей части дороги. Меньше становится таких ориентиров, как шум листьев и голоса птиц. Условия для самостоятельного передвижения слепых теперь намного сложнее. Легко можно зайти в воду, поскользнуться. При ходьбе по улицам в этот период нужно быть более внимательным, чаще применять прием скольжения трости, чтобы обнаружить лужу или грязь. Если улица на маршруте повседневного пользования недостаточно благоустроена, а обходного маршрута нет, то нужно одевать сапоги. Места скопления воды на проезжей дороге легко обнаружить по шуму воды, разбрызгиваемой колесами транспорта. По этому шуму незрячий может определить, с какой стороны обойти лужу. В дождь транспорт движется медленнее, звуки рассеиваются и воспринимаются хуже.

В ходе занятий студенты узнают: технику ходьбы в гололедицу. Правильно подобрать наиболее удобную одежда и обувь для зимнего времени года. Специальная подошва для гололедицы.

**Ориентиры в разное время суток**

Существенную роль в ориентировке незрячего играет время суток. Сюда можно отнести такие факторы, как интенсивность движения городского транспорта, потока людей на улицах города, психическое состояние незрячего. Эти факторы в течение суток постоянно изменяются. Рано утром и поздно вечером поток городского транспорта значительно снижается, что облегчает незрячему, например, переход улицы, улучшает восприятие звуковых ориентиров. В часы пик незрячему трудно передвигаться, пользоваться тростью. К концу рабочего дня возникает утомляемость, ослабевает внимание, возрастает раздражительность, что также сказывается на ориентировке незрячего. Значительные трудности в передвижении слепых и слабовидящих возникают в темное время суток. Но к этим условиям можно приспособиться, если обучиться известным навыкам. При сумрачном свете или в темноте при плохом освещении цветное зрение сильно меняется, практически отсутствует. Это характерно для любого зрячего человека. Ночное зрение дает мало информации об окружающем мире и искажает цвет. Очертание предметов становится неясным, они сливаются с фоном, их трудно различить. Приспособляясь к темноте, глаз становится значительно чувствительнее, чем при дневном свете или при вечернем ярком освещении. Чувствительность возрастает в несколько тысяч раз. Ночное зрение становится возможным благодаря тому, что в этом участвует особое химическое вещество, вырабатываемое сетчаткой глаза. Это вещество разлагается на свету и восстанавливается в темноте, делая сетчатку более чувствительной к слабым лучам света. Этот процесс известен как приспособление к темноте. Время приспособления к полной темноте у людей различное: 20-50 минут и более. Некоторые незрячие с остаточным зрением вообще не могут приспособиться к условиям темноты. Если на глаз начинает действовать свет, то клетки сетчатки теряют чувствительность, которую они приобрели, находясь в темноте. Стано46 вится активным другой вид клеток, которые обычно действуют на свету. Приспособление к свету занимает от двух до пяти минут

Вся доступная информация по этим темам будут изучаться на занятиях со студентами. Более подробная информация. Использование вспомогательных средств для сохранения мобильности в темное время суток.