

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

3 DECEMBRIE - Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități

Claudia Constantin – Coordonator Centru Comunitar

Proclamată de Adunarea Generală a ONU prin rezoluția 47/3 din 1992, Ziua internațională a persoanelor cu dizabilități (*International Day of Persons with Disabilities – IDPD*) este celebrată pe 3 decembrie. De atunci, an de an, în întreaga lume este promovat același mesaj: **"Oameni egali - Drepturi egale"**. Un mesaj de conștientizare a faptului că persoanele cu dizabilități au aceleași drepturi ca toți ceilalți.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), în prezent, peste un miliard de oameni, adică 15% din populația lumii trăiesc cu anumite forme de dizabilitate, de aceea marcarea acestei zile are ca scop promovarea unei mai bune înțelegeri cu privire la problemele cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și susținerea demnității, a drepturilor și a bunăstării acestora.

Numărul persoanelor care se confruntă cu dizabilități este din ce în ce mai mare din cauza creșterii afecțiunilor cronice de sănătate și a îmbătrânirii populației. Dizabilitatea este o problemă a drepturilor omului, persoanele cu dizabilități fiind supuse unor încălcări multiple ale drepturilor lor, inclusive prin acte de violență, abuz, prejudecăți și lipsa de respect din cauza dizabilității lor, care se intersectează cu alte forme de discriminare bazate pe vârstă și sex, printre alți factori. Persoanele cu dizabilități se confruntă, de asemenea, cu piedici, stigmatizare și discriminare atunci când accesează servicii și strategii legate de sănătate.

Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități este un prilej de sărbătoare pentru toate persoanele care reușesc sau se străduiesc să-și accepte dizabilitatea. Astfel, susținem dreptul persoanelor cu dizabilități la o viață demnă, normală, independentă și milităm pentru integrarea acestora în societate!

....Și... 3 Decembrie este cel mai bun prilej de a vă ura, "La Mulți Ani!".

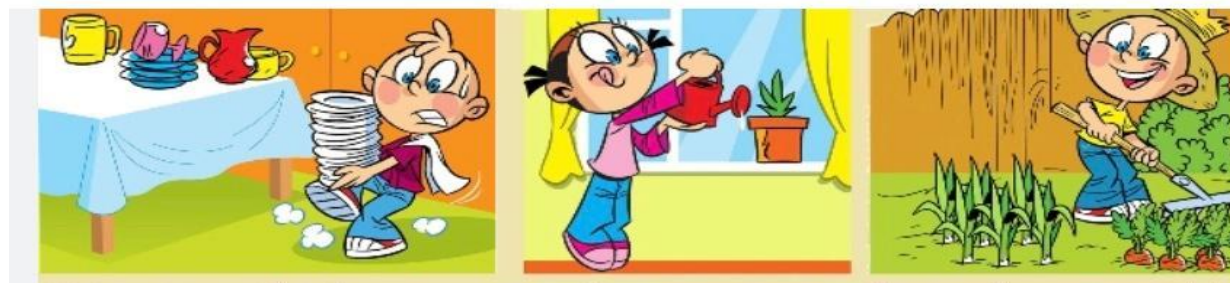
Dezvoltarea deprinderilor de viață independentă la copilul preșcolar

Alina Elinoiu – Educator în cadrul
Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

Dezvoltarea armonioasă a copilului preșcolar pe toate laturile asigură succesul viitorului adult. Doar inteligența nu este suficientă. Trebuie cumulată cu deprinderile de viață. Acestea reprezintă „abilități

comportamentale pozitive și de adaptare, care permit indivizilor să se confrunte eficient cu cerințele și provocările vieții cotidiene” (Organizația Mondială a Sănătății).

Atribuirea unor „îndatoriri” casnice este o bună metodă



Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

de a responsabiliza un copil. Pe lângă sentimentele de cooperare și de responsabilizare pe care le creează, acestea au și avantajul că îl fac pe cel mic mai îndemânic. Când copilul știe că poate, el este motivat să încerce și este bucuros că reușește.

Formarea deprinderilor de viață independentă se adresează tuturor copiilor și tinerilor, indiferent de sex, etnie, cultură, capacitate/incapacitate și circumstanțe sociale. Ei

au un enorm potențial personal și social. Bazele autonomiei personale se pun la **vârsta preșcolară**, din moment ce copilul deține un minimum de competențe verbale și motorii necesare. Este o responsabilitate comună a familiei și a școlii, a celor care lucrează sau au grijă de copii.

Psihologii americani Bernice Bronia Grunwald și Harold McAbee sugerează o serie de sarcini, pe categorii de vârstă. Trebuie reținut faptul că cei mici se dezvoltă diferit. De aceea, poți adăuga sau reduce din îndatoriri, în funcție de copil.

La **vârsta de 2-3 ani** îi poți cere copilului: să mănânce singur; să adune jucăriile și să le pună în coș; să se spele pe dinți, pe față, pe mâini, să se pieptene; să se dezbrace singur, să se îmbrace cu ajutor; să pună cărțile pe masă sau

în dulap; să pună pe masă șervețele; să curețe cu șervețelul resturile de pe masă, etc.

La **vârsta de 4 ani** ar putea: să se îmbrace; să ștergă praful de pe rafturi; să își facă patul cu ajutor; să ajute la prepararea deserturilor, decorarea tortului, aranjarea tacâmurilor pe masă și sortarea lor; să ajute la spălutul vaselor etc.

La **vârsta de 5 ani** îl poți încuraja: să se îmbrace/dezbrace singur și să strângă hainele; să își facă patul; să ajute la curățenia casei sau prin curte; să ude florile; să plătească pentru cumpărături mici; să hrănească animalul de companie, să curețe după el; să își lege singur șireturile; să-și prepare singur un sendviș/dejun simplu, să curețe masa de lucru, să servească bucatele etc.

Capacitatea de a deveni independent se construiește treptat, sub ghidarea și încurajarea unui adult. Fiecare copil are propriul ritm de a deveni independent, iar cantitatea de sprijin necesară diferă. Lasă-l să încerce, să decidă singur, să găsească singur soluții, oferă-i exemplu, laudă-l, apreciază efortul și nu îl critica pentru nereușite! Nu te impune niciodată cu forța să facă ce vrei tu! Copiii învață de plăcere, prin joacă și nu de frică.

INFORMAȚII UTILE

!!!! IMPORTANT : Centrul Comunitar de Servicii Copii cu Dizabilități Focșani organizează lunar, în ultima vineri a fiecărei luni, **Școala Părinților**. Programul este susținut de specialiștii din cadrul centrelor, care abordează teme de interes pentru părinții și persoanele interesate din comunitate, existând o programă stabilă după o analiză a nevoilor.



CYBERBULLING – Agresiunea verbală pe platformele de socializare

Maria Matieș – Asistent Social Principal

În cadrul Centrului de Terapii de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

Trăim într-o epocă dominată de noile tehnologii (calculator, internet, telefon mobil și jocuri video), iar tinerii de astăzi sunt protagoniștii unui scenariu cu o puternică discontinuitate față de trecut.

Această evoluție rapidă a tehnologiei și a schimbării modalităților de comunicare tradițională cu cea din online, nu a permis “locuitorilor digitali” să conștientizeze și să discearnă suficient între un comportament admis și unul potențial dăunător.

De aceea utilizarea conștientă și inteligentă a rețelei de internet a evoluat într-un mod impropriu, cu posibilități ce pot fi de multe ori periculoase. Modalitatea prin care tinerii glumesc și se tachinează online, poate depăși uneori limita de respect unul față de celălalt, provocând o intimidare electronică.

Odata cu apariția noilor tehnologii, un nou fenomen și-a făcut simțită prezența, atragând atenția părinților, educatorilor, cercetătorilor și televiziunilor, **acesta este cyberbullying-ul**. Fenomen ce s-a extins în toată lumea occidentală încă de la apariția lui.

Cyberbullying-ul sau hărțuirea online este bullying-ul relizat prin rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile, fiind o formă de abuz efectuat în mod voluntar și repetat în timp, cu ajutorul unui obiect electronic, de o persoană sau de un grup cu scopul de a “răni” victima ce nu se poate apăra.

Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați. Printre exemple se numără: *răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare; transmiterea de mesaje supărătoare sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje; copierea identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva.*

Cyberbullying-ul este foarte neplăcut pentru că poate fi public, greu de dat jos de pe Internet și te poate afecta tot timpul, chiar și când ești acasă.

În plus, acesta rămâne postat mereu online și va avea repercusiuni asupra viitorului tău.

Spre deosebire de ce se intampla in bulling-ul traditional, agresorul virtual poate să acționeze în anonim și poate răspândi jigniri prin web ce pot ajunge la un public

cu potențial nelimitat, iar condiția de anonim și lipsa contactului fizic cu victima amplifică ulterior fiecare act agresiv.

Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Dar cyberbullying lasă amprente digitale - înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Cum arată cyberbullying-ul?

- Primirea unor mesaje răutăcioase de la persoane cunoscute sau de la necunoscuți.
- Primirea unor mesaje amenințătoare sau jignitoare prin intermediul rețelelor sociale, precum Facebook.
- Trimiterea către alții o unor poze sau clipuri cu tine cu scopul de a te jigni sau a te face să te simți stânjenit.
- Răspândirea de zvonuri despre tine prin SMS sau aplicații de chat precum WhatsApp sau Facebook.
- Furtul parolelor tale pentru a-ți prelua conturile.
- Crearea unui profil fals cu pozele tale sau postarea de statusuri și comentarii ca venind din partea ta.

De ce este atât de îngrozitor?

- O mulțime de oameni pot să vadă ce se întâmplă sau chiar să participe.
- Se poate să nu știi cine te hărțuiește pentru că aceștia și-au creat un cont fals și trimit în mod anonim mesaje.
- Este greu de îndepărtat pentru că este postat pe internet și poate fi ușor preluat sau salvat de alte persoane.
- Este greu să scapi dacă simți nevoia să folosești tehnologia des.
- Conținutul poate fi văzut de foarte multe persoane.
- Conținutul poate fi găsit de străini la o căutare Google.
- Informațiile postate pe internet rămân online și nu mai ai controlul asupra lor.

Cum ne poate afecta?

O persoană care este hărțuită online poate experimenta multe trăiri negative, precum:

- Sentimente de vinovăție;
- Persoana se poate simți prinsă într-o situație fără scăpare;
- Se poate simți singură, ca și cum nimeni nu o susține;
- Se poate simți exclusă;
- Sentimente de depresie, supărare și respingere de către grup;

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

- Sentimente de frică și nesiguranță;
- Anxietate și stres.

Ce pot face?

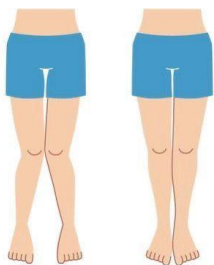
- Nu posta informații personale precum adresa sau numărul de telefon și nu le împărtăși pe acestea cu persoane necunoscute. Ai grijă ce tip de poze postezi sau distribui.
- Păstrează-ți parolele doar pentru tine. Nu le spune nici măcar prietenilor.
- Nu răspunde unor mesaje atunci când ești nervos sau supărat. Un răspuns din partea ta poate încuraja hărțuitorul să continue.
- Deloghează-te pentru o perioadă de timp.
- Raportează și blochează persoanele care te deranjează.

Dacă te temi pentru siguranța ta sau pentru ceva ce ți s-a întâmplat în mediul online, vorbește imediat cu un adult în care ai încredere, acesta poate fi un profesor sau un părinte – ai dreptul să fii în siguranță.

Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă tu ești sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului.

De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de cyberbullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor. Poți trimite echipei un raport anonim, cu contul care încalcă regulile platformei, referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.

GENUS VALGUM SAU PICIOARELE IN X



La naștere, aproape toți bebelușii prezintă o deformare fiziologică la nivelul membrelor inferioare, în care tălpile sunt îndreptate una spre cealaltă, iar tibia și femurul sunt curbate spre exterior. În timpul primului

an de viață, articulațiile genunchiului se apropie, femurul se înclină spre genunchi, tibia se îndreaptă și tălpile picioarelor sunt îndreptate în jos. În timpul acestui proces, oasele se sudează.

Afecțiunea apare în general la copiii de 1-2 ani, această înclinare spre interior a genunchilor ajutându-i pe cei mici să se echilibreze. Genu valgum dispare spontan în majoritatea cazurilor, însă tratamentul recuperator variază în funcție de gravitatea acesteia.

Ce este genu valgum?

Genu valgum, cunoscut ca și "genunchiul în X", este o afecțiune în care genunchii se înclină spre interior, spre linia mediană a corpului, în timp ce gleznele rămân distanțate. De obicei reprezintă o parte a creșterii și dezvoltării normale a unui copil.

Caracteristici:

- rotația internă a șoldului + adducția (șoldul se rotește spre interior și rămâne fixat în această mișcare/ poziție);
 - rotația externă a tibiei;
 - pronația glezei;
 - poziția picioarelor de rață (picioarele îndreptate spre exterior).
- Cu această afecțiune pierzi alinierea optimă a întregului picior. Ca rezultat, acest lucru poate dezvolta:
- artrita prematură;

Raluca Păroiu – Kinetoterapeut Principal în cadrul Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

- afectarea ligamentului;
 - probleme de genunchi.
- Printre simptome se enumeră:
- gleznele rămân separate în timp ce genunchii se ating;
 - mersul este neobișnuit;
 - tălpile sunt rotite spre exterior.

Când apare și de ce apare genu valgum la copii?

Majoritatea copiilor se prezintă cu genu valgum în timpul copilăriei, iar atunci când încep să meargă, o înclinare spre interior a genunchilor îi poate ajuta pe copii să se echilibreze. Această înclinare poate fi însoțită și de alte probleme:

- boli genetice;
- obezitatea;
- leziuni ale cartilajelor de creștere ale oaselor lungi de la nivelul membrelor inferioare

- rahitismul - dacă se dovedește că această afecțiune este rezultatul unei alte boli ca de exemplu rahitismul, aceasta trebuie tratată și, în același timp, se vor reface și piciorusele. Va fi necesară o regândire a dietei alimentare, dar și o suplimentare a vitaminei D și a calciului. E foarte important ca micuțul să primească diagnosticul corect, deoarece corectarea oricăror deformări osoase este foarte importantă pentru că aceasta nu este posibilă decât până la o anumită vârstă. În cazul "picioarelor în X" se deformează și mersul, deoarece cel mic nu va putea să pășească normal fără a-și lovi genunchii între ei.

Ce trebuie să știe părinții?

Examinarea clinică se face cu cel mic culcat pe spate. Se iau în considerare gradul de anteversie femurală și de torsiune tibială. De cele mai multe ori anteversia femurală și rotația tibială externă ne dau senzația de un genu valg

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

mai accentuat, dar dacă rotulele sunt fixate și privesc în sus, genu valg poate să nu fie prezent.

Pe lângă deformarea care este vizibilă cu ochiul liber, copilul poate prezenta și dureri de genunchi, iar mersul poate să fie cu o rotație a degetelor spre exterior.

Cum se tratează genu valgum?

– **Kinetoterapie:** Exerciții specifice pentru asuplizarea și tonifierea musculaturii adiacente articulației genunchiului, în vederea obținerii unei stabilități cât mai bune și

corective.

– **Terapie manuală și Kinesio Tapeing.**

– **Talonete pentru corectarea eventualei inegalități de membre** sau a asocierii piciorului plat precum și a alunecării articulației mediotarsiene medial.

– **Tratament chirurgical:** în formele grave, mai ales la vârsta adolescenței

Relația părinte – copil în perspectiva psihanalistei Françoise Dolto

Ce să le spunem copiilor?

Daniela Șandru – Psiholog Principal Psihoterapeut în cadrul Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

Françoise Dolto (1908-1988), celebră pediatră și în psihanalistă franceză), în numeroasele sale întâlniri cu părinții a dezvăluit un mod propriu de a-l asculta pe Celălalt; nu dogmatic, ci mai curând ținând seama de inconștientul celui alt, de ceea ce nu spune, când spune! Ea a pus mereu accentul pe rolul simbolisticii în devenirea și dezvoltarea ființei umane, cum ar fi de exemplu: pe funcția tatălui ca terț în raport cu mama (ca și pe consecințele absenței acestuia sub forma derivei psihotice), pe respectarea dorinței încă de la cea mai fragedă vârstă și pe comunicarea autentică, în adevăr. Ambiția teoretică afirmată de Françoise Dolto public ar putea fi rezumată în formula TOTUL ESTE LIMBAJ!

A vorbi, deci, copilului este esențial în orice împrejurare, chiar și dramatică, identificând modalitățile prin care copilul exprimă sau lasă să exprime ceea ce nu poate fi semnificat altfel. Întrucât pentru ființa umană, totul capătă sens, un *sens limbaj*, chiar și la nivelul corpului, al cămii, subiectivând astfel corpul (ce devine corpul unui subiect care spune eu). În viziunea autoarei există o înlănțuire intrinsecă între corp și limbaj; cuvântul se face carne, iar carnea devine purtătoarea cuvântului (*un exemplu poate fi durerea de burtică atunci când copilul nu poate exprima o anxietate*), decretând astfel că ființa umană este o ființă de limbaj! Iar acest limbaj exprimă dorința sa nestăvilă de a întâlni un altul, asemănător sau diferit de ea, și de a stabili cu acest altul o comunicare autentică!

Autoarea a încercat întotdeauna să îi ajute pe părinți să înțeleagă că această dorință de a stabili un contact dătător de sens este mai curând una inconștientă decât conștientă. Iar limbajul vorbit este un vehicul particular al acestei dorințe, și de cele mai multe ori, acest limbaj vorbit denaturează adevărul mesajului, uneori intenționat sau nu. Astfel încât efectele acestui joc de măști (dinamic) al adevărului pot deveni

vitalizante sau de-vitalizante pentru (persoana aflată dezvoltare) - copil.

Problema pe care ea vrea să o pună în lumină este că în urma unor neînțelegeri reciproce, uneori extrem de timpurii, copiii pot rămâne cu multe efecte traumatizante pentru viitorul lor.

Primul exemplu este că ființa umană (oricât de mică ar fi, chiar și înainte de achiziționarea limbajului) are nevoie de Adevăr și are dreptul să îl audă! Rostirea adevărului, adesea dureros, chiar și atunci când adulții ar prefera tăcerea amăgitoare, generatoare de angoasă, dacă este exprimat de ambele părți, îi va permite subiectului să se construiască și să se umanizeze. Spunând copilului adevărul despre ceea ce simțim, îl învățăm și pe el să fie autentic. Putem reflecta astfel la câte subterfugii recurgem pentru a feri copilul de durerea adevărului, în auto-amăgirea de a-l proteja, clătănând astfel din fragedă copilărie încrederea pe care se construiește relația părinte – copil, și uimindu-ne apoi în timp, când el, la rândul lui, învață să ne *mintă frumos*, povestind despre sine doar ceea ce intuiește că dorim să auzim.

Efectele comunicării inter-psihoice se produc deja în timpul vieții fetale, dar mai ales după naștere, între sugar și anturajul său (părinți, frați și surori). Rolul cuvântului, dar mai ales al faptei este înțeles foarte devreme de copil. Un copil se gândește și ascultă cu atât mai bine cu cât nu se uită la persoana care vorbește – pentru adulți lucrurile stau invers – când copilul are mâinile ocupate, abia atunci ascultă cu adevărat, ascultă la modul incredibil tot ce se petrece în jurul lui! Atunci ascultă *în adevăr și memorizează*, activând funcția simbolică, atât de importantă pentru buna funcționare a ființei umane.

În comunicarea autentică dintre părinți și copii trebuie să ținem cont că nevoile copiilor rămân mereu

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

identice, dar dorințele sunt mereu în schimbare. Nevoile trebuie satisfăcute, însă dorințele nu, ele trebuie recunoscute și rostite (ele sunt pulsațiile de viață care servesc creșterii individului). Rolul nostru ca părinți este de a ritma nevoile copilului astfel încât el să învețe să se auto-matereze/autonomizeze (ex. foamea este o nevoie, a-i spune copilului să mănânce când nu îi este foame, doar ca să-i facă pe plac adultului, înseamnă a-l îndemna la o perversiune, să se nege pe sine, îndeplinind dorința noastră). Însă dorința unui copil trebuie întotdeauna justificată, **întotdeauna!** (*Nu îți pot îndeplini asta, dar ai tot dreptul să îți dorești ...!*, ex. *mi-e prea teamă să-ti cumpăr o motocicletă, ca nu cumva să ti se întâmple un accident; nu vreau să ti-o cumpăr eu, dar cum legea îți dă dreptul, descurcă-te, dacă reușești să-ti faci rost de bani în mod cinstit, nu am dreptul să îți interzic.*)

Sunt lucruri foarte importante care trebuie spuse unui copil și pentru care putem alege momentul cel mai bun. O mamă nu trebuie să rateze să-i spună copilului ei că ea l-a adus pe lume, dar că el este copilul tatălui lui, astfel încât el să înțeleagă rolul tatălui în procrearea sa. La fel cum nu trebuie să omită să-i vorbească despre sexualitate, adopție (acolo unde este cazul), separare și divorț, moarte, etc., în mod sincer, fără să-l culpabilizeze, rușineze și exprimându-se la nivelul lui de înțelegere.

Toate lucrurile pe care le spunem și le facem pentru un copil sunt importante pentru a-l ajuta să-și satisfacă nevoile (inclusiv aceea de a cunoaște adevărul!) și să-și rostiască dorințele, chiar dacă ele vor fi satisfăcute doar la nivel imaginar. O ființă umana este marcată de comunicările autentice cu partea conștientă și cu inconștientul persoanelor pe care le-a avut în jurul ei și se va construi din adevărul relațiilor care s-au întrețesut în viața ei.

DINCOLO DE MIRAJUL ECRANULUI . EFECTELE TEHNOLOGIEI DIGITALE ASUPRA COPIILOR

Mihaela Miha – Logoped Principal în cadrul Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

În ziua de azi, vrem sau nu, totul se învarte și funcționează în jurul device-urilor (telefoane, tablete, calculatoare, etc.). Mediile digitale sunt din ce în ce mai frecvente în viața noastră și a copiilor noștri, înlocuind treptat mediul natural și social, în care ne duceam viața până nu demult. Întrebarea nu este dacă a crescut expunerea copiilor la tehnologie – (acest lucru se vede cu



ochiul liber), ci care este impactul pe care aceasta expunere îl are asupra dezvoltării, în toate etapele ei?

Cât timp pot petrece copiii în fața ecranului, în funcție de vârstă?

Academia Americana de Pediatrie oferă următoarele informații:

– pentru copiii sub 2 ani, expunerea la ecran nu ar trebui să existe, exceptând situații rare în care familia comunica

cu un alt membru al familiei aflat la distanță, prin Skype sau Facetime, perioada de expunere nefiind mai lungă de 5 minute.

– între 2-5 ani, expunerea este de 30 minute pe zi.

– între 5-12 ani, expunerea este de aproximativ 1 ora, dar nu mai mult.

– peste 12 ani, expunerea nu ar trebui să fie mai lungă de 2 ore pe zi.

Care sunt efectele negative ale folosirii excesive a device-urilor asupra copiilor?

Consecințe fizice:

- Sindromul tunel carpian;
- tulburări de somn;
- ochi uscați, vedere încețoșată;
- dureri de cap, spate, umeri, degete;
- scădere în greutate sau mâncat nesănătos;
- igiena personală proastă;
- epuizare, oboseală cronică.

Consecințe sociale și emoționale:

- izolare;
- probleme școlare.

Consecințe psihice:

- dezinteres general;
- dificultăți de comunicare;
- rezistență la recunoașterea problemei, negare;

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

- probleme de comportament.
Cum sa iti ajuti copilul sa scape de aceasta dependenta
Stabilirea unui plan
- Folositi timpul pentru a discuta despre utilizarea adecvata ale telefoanelor mobile, tabletelor sau calculatoarelor va ajutati copiii sa invete cum sa foloseasca corect dispozitivele digitale, stabilind reguli clare care trebuie respectate de catre acestia.
- Regulile pot include momentul si modul in care poate fi utilizat telefonul si consecintele potentiale ale incalcarii regulilor. Acestea au succes daca se urmaresc respectarea lor si daca sunt revizuite pe masura ce copiii cresc si devin disponibile noi aplicatii.
- Monitorizarea prin aplicatii**
- Pentru parintii adolescentilor care au telefoane mobile sau tablete, efortul de a intelege cum, unde si de ce copiii petrec atat de mult timp pe telefonul lor este critic.
- O aplicatie speciala, instalata pe telefonul mobil va poate ajuta sa urmariti utilizarea si afisarea timpului petrecut pe fiecare aplicatie si pe site-urile web.

Stabilirea zonelor fara aparate digitale

- Stabiliti sa nu utilizati dispozitivele mobile in bucatarie si in dormitor, permitand folosirea lor doar in camera de zi. De asemenea, stabiliti un moment al zilei pe care sa il petreceti impreuna fara folosirea niciunui aparat digital.
- Incercati sa inlocuiti telefonul cu alternative sanatoase. Faceti in asa fel incat sa va atrageti copilul in activitati de familie in afara casei.
- Invatati-i sa se bucure de lumea reala, sa aprecieze bucuriile vietii si sa traiasca si fara verificarea permanenta a unui telefon mobil, tableta sau laptop.
"Copiii, dar si adultii dominati de tehnologie ajung sa piarda anumite particularitati umane precum: empatia, curiozitatea, rabdarea, atentia cand cineva vorbeste si chiar spontaneitatea. Vedeti ce obsesie au multi de a obtine like-uri, aprecieri virtuale de la persoane pe care nici macar nu le cunosc. E o problema deja grava. Se pierde simtul realitatii.", sustine medicul psihiatru Gary Small, directorul departamentului de cercetare a University of California Los Angeles.

Dezvoltarea motricitatii fine si grosiere

Loredana Mocanu – Educator Principal în cadrul Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități

Dezvoltarea motrică la copii are loc încă din primele zile de viață și se manifestă în mai multe etape. Abilitățile motorii grosiere și cele fine influențează modul în care copilul realizează diferite activități care presupun mișcare, de la mers sau alergat, la ridicarea obiectelor sau desenat. Dezvoltarea motricității fine și grosiere este foarte importantă pentru creșterea armonioasă a copilului. Poți recurge la numeroase activități pentru îmbunătățirea abilităților motrice ale bebelușului în primii ani de viață, alese în funcție de vârstă și de nevoile celui mic. Descoperă ce presupune fiecare tip de motricitate și ce activități poți face cu bebelușul pentru îmbunătățirea aptitudinilor acestuia. Copiii dezvoltă două tipuri de motricitate: fină și grosieră.

Motricitate fină

Motricitatea fină se referă la abilitățile de mișcare ale mușchilor de la nivelul mâinii, a degetelor și a încheieturii, realizate cu o precizie mai mare. Odată cu dezvoltarea motrică fină, copilul obține din ce în ce mai multă independență și încredere în sine: treptat, poate să țină

obiecte în mână, să coloreze și să scrie, să încheie nasturi și fermoare, să se spele pe dinți și să mănânce singur, să își lege șireturile, să taie și să decupeze cu foarfeca, să lipească forme, să picteze. Abilitățile motrice fine se dezvoltă într-o perioadă mai lungă de timp, de regulă, prin joacă. [prin joacă.](#)

Motricitate grosieră

Dezvoltarea motricității grosiere implică grupe mari de mușchi, responsabile pentru realizarea mișcărilor ample, precum mers, alergat, sărit și urcat scări. În primele luni de viață, abilitățile motrice grosiere implică statul pe burtă și târâre, menținerea capului într-o poziție verticală, statul în șezut și, mai târziu, în picioare. Dezvoltarea motricității fine și grosiere poate fi susținută printr-o serie de exerciții sau jocuri simple, la îndemâna oricărui părinte. Activitățile motrice pentru copii trebuie realizate în funcție de etapa de creștere și de abilitățile care necesită o îmbunătățire sau o practică mai îndelungată.

Activități pentru dezvoltarea motricității fine

Jocuri de sortare - cu bețe sau mingi colorate, de dimensiuni mici, forme din lemn, mărgel, boabe de fasole, semințe etc. (ține cont de vârsta bebelușului și evită obiectele prea mici pentru el); jucării de șnuruit - de legat și ținute, de pus nasturi, de agățat fructe, carte textilă - cu părți care pot fi dezlipite și prinse înapoi; căsuțe și cuburi



Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

cu activități [cășute și cuburi cu activități](#) - acestea conțin mai multe activități care contribuie la dezvoltarea motricității fine (labirint cu bile, ceas, spații pentru introducerea unor forme sau numere, sistem de roți zimțate, traseu pentru mașinuțe/dinozauri etc); cuburi - realizarea unor construcții din cuburi potrivite vârstei; puzzle - simplu, cu piese mari și puține; jucării din lemn de tip Montessori - pun accentul pe dezvoltarea copiilor în propriul lor ritm și au la bază activitatea independentă a celui mic; utilizarea lingurițelor și altor ustensile de bucătărie neascutite; activități artistice și de îndemănare - desen, pictură, plastilină, nisip de modelat, origami ; jucării antistres - de tip pop it, senzoriale; tăierea hârtiei colorate și decuparea unor forme .

Activități pentru dezvoltarea motricității grosiere

Așezarea pe burtică - pentru dezvoltarea musculaturii gâtului, a trunchiului și a membrelor; mișcarea

în ritmul propriu - pe o saltea de joacă sau într-un țarc pentru bebeluși; întinderea după obiecte - ține la distanță o jucărie preferată de-a lui și încurajează-l să se întindă după ea; activități cu jucării de baie [jucării de baie](#) - îl pot stimula pe bebeluș să facă mișcări ample în apă ;mersul cu ajutorul unui premergător sau antemerger [premergător sau antemerger](#) - oferă susținere bebelușului în timpul mersului; jocuri de cățarat - poți pune câteva perne pe jos pe care copilul să încerce să le escaladeze; jucării de tras și de împins - ajută la menținerea echilibrului în timpul mersului; jocuri muzicale - care implică dans și realizarea unor mișcări pe versuri; activități cu mingea - de prins, de aruncat, de lovit cu piciorul; mersul pe tricicletă sau folosirea altor jucării de exterior [jucării de exterior](#) ;jocuri fizice care implică mai mulți copii

COLȚUL CU POVEȘTI

Legenda lui Moș Nicolae

Ca toate poveștile și Legenda lui Moș Nicolae începe cu a fost odată... un băiețel pe nume Nicolae. El va fi eroul poveștii noastre de azi, mai ales pentru că băiețelul acesta a devenit, în timp, îndrăgitul Moș Nicolae care pune daruri în ghetuțe în fiecare an, pe 6 Decembrie.

Despre **Moș Nicolae** s-au scris multe legende și povestiri, dar iată ce a ajuns la urechile noastre!

Se spune că Nicolae locuia într-un sătuc cu oameni de tot felul. El era tare bun și special, iar dorința sa cea mai mare era să îi ajute pe cei mai puțin norocoși, așa că, atunci când a crescut, a făcut tot posibilul să transforme visurile celor din jur în realitate. Pentru că rămăsese orfan și moștenise o avere destul de mare, în fiecare noapte, Nicolae se deghiza și le oferea oamenilor din satul său mâncare, haine și ce mai aveau nevoie.

Timpul a trecut, iar într-una din zile Nicolae a aflat că un tată din satul său era gata să își piardă cele 3 fete din cauza faptului că era foarte sărac și nu avea să le dea moștenire. Un negustor pusese ochii pe ele și voia să le ia ca să îi fie sclave.

- Nu se poate așa ceva, s-a gândit Nicolae. Așa că s-a furișat într-o noapte în casa lor și a aruncat o pungă plină cu bani în camera fetei celei mai mari.

- Uite, tată, cineva ne-a trimis acești bani și voi putea să mă mărit! Și așa a fost. Fata s-a măritat cu un băiat care îi era drag și a fost fericită.

La fel s-a întâmplat și cu fata mijlocie. Bătrânul tată era foarte fericit, dar și foarte curios să vadă cine era binefăcătorul familiei sale. Așa că, peste încă un an, s-a hotărât ca, înainte de căsătoria celei mici, să pândească noaptea ca să vadă cine era cel care îi ajuta familia. Ca să nu fie descoperit, Nicolae s-a suit încet pe acoperiș și a aruncat săculețul cu bani pe hornul casei. Acesta a căzut într-un ciorap care era pus la uscat la gura focului. De aici

și obiceiul ca micuții să primească multe cadouri în șosetele agățate la sobă sau în pantofiori, lângă ușă, pentru cei care stau la bloc și nu au sobă.

- Om bun, cum te numești? Vreau să știu și eu cine este cel care mi-a adus atât de multă bucurie, să-ți multumesc pentru salvarea fetelor mele! a spus bătrânul tată.

- Nicolae este numele meu, dar te rog să nu mai spui nimănui ce am făcut! Pentru o faptă bună nu se așteaptă răsplată.

Atunci bătrânul s-a întors la copilele sale, mulțumindu-i în gând zilnic lui Nicolae pentru bunătatea sa. Iar Nicolae, a continuat toată viața sa să facă bine de fiecare dată când a putut. Aceasta a fost Legenda lui Moș Nicolae.

Spre deosebire de Moș Crăciun, Moș Nicolae nu li se arată niciodată copiilor. [Moș Crăciun, Moș Nicolae nu li se arată niciodată copiilor](#). Se spune că este bătrân și, când își scutură barba deasă, cad și primii fulgi de zăpadă pe pământ. El își dă seama cine a fost cuminte și cine nu printr-o simplă privire pe fereastra casei și are cadouri pentru toți copiii. Cu o singură condiție. Aceștia să-și lustruiească ghetuțele și cizmulițele, să le lase noaptea la ușă și să speră că Moșul le aduce mere, nuci, portocale, jucării și chiar și câte o bombonică, deși dulciurile se manâncă doar cu măsură. Cei neascultători primesc o niuelușă de măr și trebuie să aștepte până anul următor ca să găsească în pantofi daruri frumoase.

Legenda lui Moș Nicolae în lume

Moș Nicolae este așteptat în întreaga lume. De exemplu, în **Germania**, pe lângă ghetuțe, copiii pregătesc o scrisoare pentru Moș și câțiva morcovi pentru caii care îl aduc pe simpaticul bătrânel.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

În Franța se spune că vine călare pe un măgăruș, alături de Moș Nuielușă, iar la copiii olandezi, moșul ajunge pe mare.

În România, de Sfântul Nicolae unii copii pun în apă crenguțe de pomi fructiferi, pentru ca acestea să înflorească și să le aducă noroc.

Selecție de legende și povestiri din întreaga lume

Beneficiile stimulării prin kinetoterapie la copii

Mirela Stan – *Kinetoterapeut Principal în cadrul Centrului de Zi de Recuperare și Reabilitare Copii cu Dizabilități*

Kinetoterapia pediatrică

Programul kinetoterapeutic pediatric se aplica bebelușilor și copiilor prescolari și scolari. Utilizează tehnici distincte, specifice, adaptate stadiului de dezvoltare a copiilor. Se adresează mai multor tipuri de afecțiuni, printre care afecțiuni ortopedice, genetice, malformații, deformări ale coloanei (cifoze, lordoze, scolioze sau cifoscolioze) sau bolilor neurologice și musculare (paralizii cerebrale, întâzieri în dezvoltarea neuro-motorie, spina bifida, distrofii neuromusculare, etc) ale copiilor și adolescenților.

Prin kinetoterapie se vizează atât prevenirea îmbolnăvirilor, cât și restabilirea stării de sănătate, prin programe terapeutice profilactice, curative și de recuperare. Printre principalele beneficii ale aceste terapii se numără:

- Stimulare neuro-motorie;
- Dezvoltarea echilibrului, controlului și a coordonării;
- Dezvoltarea achizițiilor neuro-motorii pe etape de vârstă;
- Creșterea mobilității articulare, creșterea forței și a rezistenței musculare;
- Combaterea spasticității, respectiv a hipotoniilor musculare;
- Combaterea retracțiilor tendinoase, a deformărilor osteo-articulare;
- Corectarea posturii segmentelor corpului și a aliniamentului vertebral; Kinetoterapia pediatrică îl va ajuta pe micuțul sau micuța să ia startul corect în procesul de creștere către un copil sănătos și puternic.

Prin aplicarea mijloacelor și metodelor specifice kinetoterapiei la bebeluși, îi ajutăm pe cei mici să crească și să se dezvolte armonios în primele luni de viață, în primul rând prin tratarea posibilelor deficiențe sau boli cu care ne putem confrunta, iar în al doilea rând prin ghidarea optimă a dezvoltării corpului acestuia.

Ce presupune kinetoterapia la bebeluși ?

Kinetoterapia pediatrică presupune lucrul kinetoterapeutului cu bebelușul, concomitent cu pregătirea și instruirea familiei asupra modului în care se poate îmbunătăți procesul de recuperare medicală.

Concret, în cadrul ședințelor de kinetoterapie, vom efectua proceduri specifice corectării sau tratării diferitelor afecțiuni cu care se confruntă bebelușul tău, apoi te vom învăța să efectuezi și acasă exerciții împreună cu copilul, exerciții de postură și de manevrare ale bebelușului, masaj etc.

Când trebuie să mergi cu beba la kinetoterapie

Medicul pediatru este cel care va evalua bebelușul și va diagnostica starea de dezvoltare a acestuia și poate observa eventuale anomalități în creșterea și dezvoltarea copilului.

În cazul în care medicul pediatru va observa nereguli, poate fi momentul să mergi mai departe cu beba la kinetoterapeut, pentru a începe tratamentul și recuperarea bebelușului.

Când este recomandată kinetoterapia la bebeluși

Bebelușul preferă să întoarcă/ țină capul către o singură parte

Din simplul motiv că musculatura copilului este în plin proces de formare, acesta poate dezvolta o parte favorită pe care să o folosească predominant pe tot parcursul zilei. Acest lucru va determina dezvoltarea musculaturii de pe partea preferată într-un ritm mai rapid față de partea pe care bebelușul o evită. Acest obicei al copilului poate duce la apariția torticolisului.

Bebelușul nu poate sta în așezat la 8 luni

Dacă un bebeluș nu își poate menține echilibrul într-o poziție de șezut până la vârsta de 8 luni, ne pregătim să ne facem griji pentru un posibil deficit de forță musculară la nivelul trunchiului sau pentru lipsa reflexelor posturale care să îl ajute să-și păstreze echilibrul.

În primul rând, bebelușii își sprijină greutatea pe brațe, apoi progresează spre a putea sta în timp ce își folosesc mâinile pentru a se juca cu jucăriile.

Bebelușul nu se deplasează prin târâre la vârsta de 12 luni
Târârea reprezintă prima formă de locomoție a copilului și este o etapă premergătoare a mersului biped. Dacă aceasta este absentă, copilul nu va putea începe să meargă ulterior.

Bebelușul nu merge până la vârsta de 18 luni

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

Ne așteptăm ca micuții să înceapă să meargă între 9 și 18 luni. Acest aspect este dependent de ritmul natural de creștere și dezvoltare individuală a copilului, însă dacă așteptarea se prelungește dincolo de 18 luni, ne putem pune semne de întrebare în legătură cu ce anume cauzează întârzierea mersului.

Bebeluşul merge doar pe vârfuri pentru o durată mai mare de 6 luni

Acest aspect ne va interesa deoarece, dacă devine un obicei al micuțului, va determina probleme la nivelul coloanei vertebrale, în special în zona lombară.

În primul rând, în cadrul unei ședințe de kinetoterapie așteaptă-te să auzi plânsete din partea copilului tău, deoarece îl vom scoate din zona de confort. Acest lucru vine drept consecință a faptului că atunci când lucrăm cu

bebeluşii ne bazăm predominant pe exerciții declanșate reflex, iar acest lucru îl poate deranja pe micuț.

Mai departe, vei vedea accesorii precum jucării care zdrăngănele, mingiuțe, physioball etc. Orice îl poate stimula pe bebeluşul tău să fie activ în procesul de recuperare este prietenul nostru.

nenumăratele diagnostice am spus – De ce Doamne? De ce tocmai mie? Cu ce am gresit? Dar de fiecare dată îmi ștergeam lacrimile și mergeam mai departe pentru că Dumnezeu nu ne dă mai mult decât pot duce.

Copilul meu este tot ce am mai scump pe lumea asta, chiar dacă de multe ori trebuie să ghicesc ce îl doare, pentru că el nu îmi spune.

Gândul meu cel mai negru și cred că al tuturor părinților cu copii cu dizabilități este ce se va întâmpla cu ei când noi nu vom mai fi?

Avem o vorbă noi părinții copiilor cu dizabilități, ne dorim să trăim cu o zi mai mult ca ei.

SFATUL SPECIALISTULUI

Ce trebuie să știm despre gripă

Zoica Răduță – Asisten medical Principal în cadrul Centrului de Zi de Reabilitare și Recuperare Copii cu Dizabilități

GRIPA este o afecțiune contagioasă, provocată de virusurile gripale și poate avea consecințe moderate până la severe, conducând uneori chiar la deces.

Gripa este diferită de răceală, debutează brusc și violent, în timp ce simptomele răcelii cresc gradual în intensitate.

În gripă, perioada de incubație variază între 1-4 zile. Adulții pot infecta alte persoane încă dinainte de debutul simptomelor (cu o zi înainte ca simptomele să se manifeste).

De obicei, perioada de contagiozitate durează până la 5 – 7 zile de la debutul simptomelor, însă poate depăși o săptămână în cazul anumitor persoane, în special copii mici, până în 5 ani și persoane cu sistem imunitar slăbit.

Gripa se caracterizează prin debutul brusc al simptomelor, precum febră, mialgie, cefalee, stare generală de rău, tuse nereproductivă, dureri în căt și rinită. În rândul copiilor, gripa este adesea asociată cu otită medie, greață și vărsături.

De obicei, gripa poate trece după 3 – 7 zile de la debutul simptomelor, însă tusea și starea generală de rău pot persista chiar mai mult de două săptămâni.

Simptomele gripei:

- Febră sau stare febrilă (frisoane);
- Tuse;
- Durere de gât;
- Nas înfundat sau rinoree;
- Dureri musculare;

- Dureri de cap;
 - Oboseală;
 - Vărsături și diaree (mai frecvente la copii decât la adulți).
- Febra se întâlnește la majoritatea persoanelor cu gripă, însă pot exista oameni care nu o fac.

Gripa poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă. Anumite persoane sunt mult mai vulnerabile în fața gripei, în special persoanele în vârstă (peste 65 ani), cu afecțiuni cronice (astm, diabet, boli de inimă), femei însărcinate și copii sub 5 ani.

Complicațiile gripei:

Majoritatea persoanelor care fac gripă se vindecă relativ repede, de la câteva zile, la mai puțin de două săptămâni. Pot exista și persoane care dezvoltă complicații ușoare, până la severe și care le pot pune în pericol viața, precum: pneumonie virală, bacteriană, sinuzită, otită medie, exacerbare a bolilor cronice preexistente (boli de inimă, pulmonare).

În cazul copiilor simptomele alarmante care necesită consult de urgență, sunt:

- Respirație rapidă sau probleme de respirație;
- Piele de culoare albăstrui;
- Consum insuficient de lichide;
- Irascibilitate;
- Febră însoțită de erupție cutanată;
- Somnolență -nevoie exagerată de somn;
- Simptomele cum ar fi febra și tusea pot reapărea mult mai intense - după o perioadă de ameliorare.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricărui altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

În cazul sugarilor, se apelează de urgență la medic dacă acesta nu poate mânca, are probleme de respirație, nu are lacrimi când plânge, urinează insuficient (udă mai puțin decât în mod normal).

În cazul adulților simptomele alarmante sunt următoarele:

- Dificultate în respirație și lipsă de aer;
- Durere sau presiune în piept sau abdomen;

- Amețeală bruscă,
- Confuzie, vărsături severe sau persistente;
- Convulsii.

Mergi la medic când simptomele gripei devin îngrijorătoare!

PĂRINȚII ÎNTREABĂ - SPECIALISTUL RĂSPUNDE

Cum influențează suzeta și suptul degetului dezvoltarea dentiției și a vorbirii?

Cătălina Chiriță – Logoped Principal în cadrul Centrului de Zi de Reabilitare și Recuperare Copii cu Dizabilități

Suzeta a fost considerată dintotdeauna o buna modalitate de a face un copil liniștit și fericit. Pentru micuți suptul este un gest reflex foarte puternic care le oferă aproape instantaneu liniște și sentimentul de siguranță, întrucât este asociat cu hrănirea. Tocmai din aceste considerente, în primele luni de viață bebelușii își formează obiceiul de a-și suga degetul, iar ulterior acesta din urmă va fi înlocuit de suzetă, cunoscută pentru eficacitatea ei în calmarea sugarilor agitați.

În ultimii ani, însă, folosirea suzetei a devenit foarte controversată, având în vedere efectele sale asupra sănătății orale a copilului. Folosirea îndelungată a suzetei poate perturba dezvoltarea normală a cavității bucale și a dinților la copii. Micuții sunt tentați să exercite o presiune mai mare cu limba asupra suzetei și implicit asupra cerului gurii. Dacă în timpul dezvoltării gurii, această forță este aplicată în mod repetat și prelungit asupra bolții palatine, aceasta se adâncește, iar arcada dentară va avea formă mai îngustată, iar dinții nu vor fi aliniați normal. Pentru a învăța să vorbească, copiii trebuie să exerseze. Pentru bebeluși, asta înseamnă să petreacă mult timp gângurind și mișcându-și buzele, limba și obrații. A avea frecvent o suzetă în gură pe tot parcursul zilei ar putea limita timpul pe care bebelușul îl poate petrece emițând diferite sunete de vorbire. De asemenea, pot apărea probleme dacă copilul încearcă adesea să vorbească cu suzeta în gură. A avea un astfel de obiect în gură l-ar putea împiedica să producă corect toate sunetele vorbirii.

Problema este că nici dezobișnuirea copilului de suptul suzetei nu este simplă. În lipsa suzetei, copilul va

învăța să își sugă degetul, o practică la fel de calmantă pentru el. Din păcate, suptul degetului este și mai periculos. Dacă suzeta poate fi aruncată, degetul rămâne în permanență la dispoziția copilului și astfel dezvoltarea dependenței de suptul degetului devine mai dificil.

Unii copii renunță la acest obicei doar în jurul vârstei de 5-6 anișori, însă consecințele instalate pot fi foarte grave. În primul rând degetul are consistență mai mare ca suzeta și deci presiunea exercitată pe cerul gurii este mai accentuată. Totodată, mandibula este împinsă în spate. În plus, degetul apasă implicit pe dinții din față și îi strâmbă. Așadar, suptul degetului implică o serie de complicații severe:

- probleme în alinierea dinților, cu repercusiuni asupra esteticii și pronunției (împingerea limbii în afară în timpul vorbirii)
- probleme în dezvoltarea oaselor maxilare: maxilarul superior va fi împins spre înafară, iar mandibula spre înăuntru, iar spațiul creat va avea consecințe asupra aspectului fizic și asupra vorbirii copilului

Potrivit ultimelor cercetări suptul suzetei sau al degetului este asociat cu incidența crescută a otitei, una din cele mai frecvente infecții infantile. Dacă micuții nu renunță la suptul suzetei sau al degetului până la vârsta de 3-4 ani, se impune un consult stomatologic pentru evaluarea problemelor cauzate de acest obicei vicios. Este necesară totodată dezvoltarea copilului de suptul degetului.

Surse Media Abilitare Reabilitare Terapii

Publicație care se adresează părinților și oricăror altor persoane care îngrijesc Copii Speciali

POVEȘTI, POVESTIRI, AMINTIRI.....

TABĂRĂ LA GREȘU



TABĂRĂ LA MARE



ATELIERE DE TEATRU



ECHIPA ÎN SCHIMB DE EXPERIENȚĂ



Date de contact:

Centrul Comunitar pentru Servicii Copii cu Dizabilități Focșani, str. 8 Martie nr. 1, telefon-0237.626.766

Centrul de Terapii Recuperatorii Copii cu Tulburări de dezvoltare Focșani, str. 8 Martie nr. 1, telefon – 0237.701.472