



... für Kinder
Russisch

Информация к размышлению: Что нужно знать о Синдроме дефицита внимания и гиперактивности у детей


ADHS&ICH


Takeda

Приветствуем Вас,



Врач сказал, что у Вас СДВГ?
Теперь у Вас наверняка возникнет много вопросов.

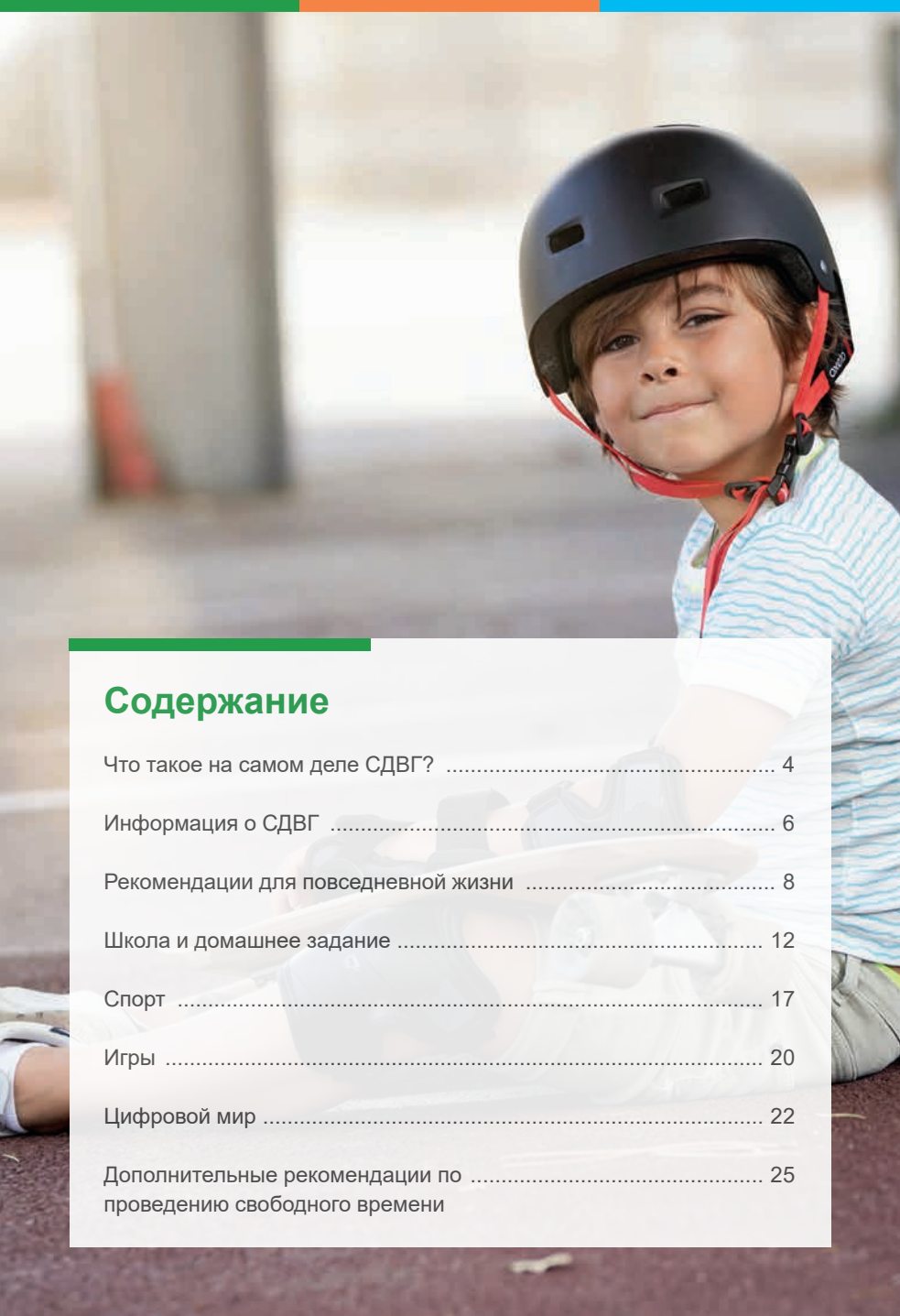
В этой брошюре мы хотели бы ответить на некоторые из них. Начнём с рассмотрения, что же такое СДГВ. Мы расскажем, с кем и как лучше всего поговорить о СДВГ. Мы также собрали советы для повседневной жизни в семье и школе.

И мы подготовили для Вас несколько рекомендаций, которые помогут проводить свободное время с пользой и разнообразно. Вы найдёте интересные предложения (от спорта до различных групповых занятий), которые помогут Вам найти новых друзей и развить свои сильные стороны.



Если Вы уже подросток, прочтите дополнительную брошюру для подростков. Смотрите здесь!

Вы можете найти дополнительную информацию о нашей серии брошюр и многое другое на веб-сайте: www.takeda-adhs.de.



Содержание

Что такое на самом деле СДВГ?	4
Информация о СДВГ	6
Рекомендации для повседневной жизни	8
Школа и домашнее задание	12
Спорт	17
Игры	20
Цифровой мир	22
Дополнительные рекомендации по проведению свободного времени	25

ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ СДВГ?

Прежде всего, СДВГ - это аббревиатура: Расшифровывается как Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности.

СДВГ обозначает определенное поведение, которое часто наблюдается у детей, а иногда и у взрослых. Такие люди очень невнимательны или особенно активны, находятся в нервном состоянии. Конечно, у каждого из нас время от времени возникает такое состояние, но у людей с СДВГ настолько сильно проявляются данные признаки, что это вызывает проблемы.

Если врач диагностировал Вам СДВГ - не спешите расстраиваться: СДВГ встречается у относительно большого количества детей. По статистике в среднем один ребёнок в классе страдает СДВГ.



Каковы типичные признаки?

СДВГ проявляется в основном в трёх формах поведения. Далее мы их рассмотрим.

Невнимательность проявляется в трудности сосредоточения и удержания внимания на каком-либо объекте. Признаки:

- трудности с концентрацией внимания при выполнении домашних заданий или во время игр,
- часто Вы неправильно слышите, забываете или теряете вещи,
- часто мечтаете, легко отвлекаетесь и не можете сосредоточить внимание.

Гиперактивность проявляется в постоянном движении, невозможности усидеть на месте и моторной активности. Примеры:

- не можете усидеть на одном месте во время урока,
- лазаете где угодно, даже если это может представлять опасность,
- не можете спокойно играть или читать.

Импульсивность проявляется в склонности действовать по первому побуждению и сложности в проявлении терпения. Может проявляться в следующем:

- Вы разговариваете сами с собой или говорите много и очень быстро;
- Вы даёте ответы до завершения постановки вопроса;
- Вы не заканчиваете одну игру, но через некоторое время хотите снова начать что-то новое.

Если Вы скажете сейчас: «Я знаю! У меня тоже бывает состояние, что иногда я не могу усидеть на месте!» Но это совсем не значит, что у Вас СДВГ. Все люди время от времени проявляют беспокойство, рассеянность или торопливость. Разница между ребёнком и взрослым с СДВГ в том, что человек находится в таком возбуждённом состоянии почти всегда, а не только иногда.

Поговорите о СДВГ...



....СО СВОИМ ДОКТОРОМ

Если Вы собираетесь пройти обследование, чтобы определить, есть ли у Вас СДВГ, врачу, скорее всего, сначала придется проводить много бесед: с Вами, с Вашими родителями, может быть, даже с Вашими учителями или воспитателями.

Он также может попросить Вас выполнить небольшие задания, заполнить анкеты или поиграть с ним в игры. Все это помогает лучше узнать Вас и понять, в чем Вы особенно хороши и в чём заключаются Ваши трудности.

Не волнуйтесь, не существует таких понятий, как «правильно» или «неправильно», и врач не будет Вас оценивать. Возможно, Вы будете чувствовать себя немного неудобно или ощущать, что за Вами наблюдают. Лучше всего вести себя как обычно и отвечать на вопросы честно. Врач хочет узнать Вас таким, каким Вы есть на самом деле.

Не бойтесь задавать вопросы врачу во время беседы! Как эксперт, он может ответить на многие ваши вопросы. И помните, не бывает глупых вопросов, особенно если речь идет о Вас и Вашем здоровье. Врачи - это обычные люди, понимающие, насколько важна и увлекательна для Вас такая беседа!



...СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Даже после разговора с врачом на ум будут приходить вопросы или мысли, которые Вас беспокоят. Вероятно, в этом случае Вы обратитесь сначала к родителям, ведь они находятся с Вами постоянно и, безусловно, многое знают о проблеме СДВГ. Однако, иногда очень сложно поговорить с родителями по разным причинам - Вы не очень хорошо ладите, потому что не хотите рассказывать им всё или не желаете обременять их своими заботами. В таком случае, важно выбрать другого взрослого, которому Вы доверяете, и который владеет большей информацией о СДВГ. Это может быть дядя, тётя или просто взрослый друг, который Вам нравится.



...С ПОСТОРОННИМИ ЛЮДЬМИ


Кому Вы можете рассказать о СДВГ? Если был поставлен диагноз СДВГ, этот вопрос, скорее всего, беспокоит Вас и Ваших родителей. Важно, чтобы у Вас было право голоса, когда речь идёт о том, чтобы рассказывать другим о такой особенности. В конце концов, это касается Вас! Обращение к другим людям имеет преимущество - Вы можете найти общий язык с другими, если они знают, какие приёмы Вы можете использовать, чтобы упростить некоторые вещи.



...С ДРУЗЬЯМИ

Как только Вы узнаете о заболевании, поговорите со своими друзьями и одноклассниками о СДВГ. Может быть, Вы иногда чувствуете смущение из-за того, что Вы немного отличаетесь от них. Поясните им, что Вы ничего не можете с этим поделать, и что Вы очень стараетесь. Конечно, это поможет, только если Вы открыто говорите с ними о СДВГ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВ- НОЙ ЖИЗНИ

A hand holding a blue chalk marker is shown writing the words "family time" on a chalkboard. The chalkboard has a white grid pattern and some numbers (12, 13, 20, 25, 26) and other faint handwriting (like "Pha p") are visible in the background.

Повседневная жизнь под твёрдым контролем

Испуганный профессор или Королева хаоса - часто ли Вы не можете контролировать ситуацию? Ежедневное планирование поможет Вам справиться с беспорядком.

Планы, временные рамки, фиксированные правила - поначалу это кажется утомительным. Но это не так. Наоборот: Составляя план необходимых дел, Вы сможете избежать стресса и разочарований, и, в конце концов, у Вас останется ещё больше времени для любимых занятий.



Как мне составить план на день?

Лучше всего составлять такие планы на день вместе с родителями. В планах указывается, что и когда нужно сделать для выполнения всех необходимых задач в наиболее подходящее время: также оставить время для встреч, игр и других приятных занятий. План необязательно должен быть составлен в письменном виде. Может быть, Вам захочется нарисовать свой план на день или красиво его украсить.



Как стать «мастером порядка»

Для борьбы с забывчивостью и невнимательностью можно использовать несколько практических советов:

- подготовьтесь к фазам суетливости: например, заранее упакуйте спортивную сумку и приготовьте её.
- определите «обычные места» для вещей: у каждого важного предмета должно быть своё место.

- создавайте контрольные списки: чтобы не забыть какую-либо вещь, прикрепите к двери записку с самыми важными предметами.



Тогда останется время и для себя

Данные действия имеют важное преимущество - у Вас останется время для приятных занятий. Кроме того, Вы сможете быстрее справляться с обязательными делами, и останется время для игр с друзьями.

Вначале Вам может быть трудно придерживаться своих планов и списков. Однако, упорство принесёт результаты: Привыкнув к этому, Вы сможете избежать множества разочарований в отношении родителей, гнева на себя и большого стресса!



Что делать, если дома произошла ссора?

Когда дома возникают конфликты, то кажется, будто родители только ругают, жалуются и совсем не любят Вас. «Не делай то, делай это» - они приказывают Вам. Но не стоит забывать, что и родителям иногда бывает нелегко справиться с этой ситуацией. Чаще думайте о том,

как много хороших вещей делают для Вас родители, например, водят в спортивные секции, играют с Вами, читают рассказы вечером и, конечно же, любят Вас. Ниже описано несколько идей, которые могут помочь Вам в сложных ситуациях.



Советы, как снова полюбить себя

- Составьте или нарисуйте список, за что Вы любите маму или папу: Запишите пять вещей, которые Ваши родители делают действительно хорошо, или за что Вы их очень любите, спрячьте список и заглядывайте в него, когда возникают проблемы.
- Запечатлите счастливые моменты: Повесьте фотографию, на которой вы все счастливы вместе.
- «Я люблю тебя». Время от времени говорите друг другу приятные слова - и вы оба будете счастливы!
- Бумага всё стерпит: если Вы не можете что-то сказать, напишите это в письме или нарисуйте.
- Маленькие радости: Удивите родителей красивым жестом, например, наведите порядок в своей комнате.
- Я тебе помогу: Предлагайте помощь в повседневных делах, например, помойте посуду или пропылесосьте.
- Родители - тоже всего лишь люди: У них может быть плохой день или просто унылое настроение.



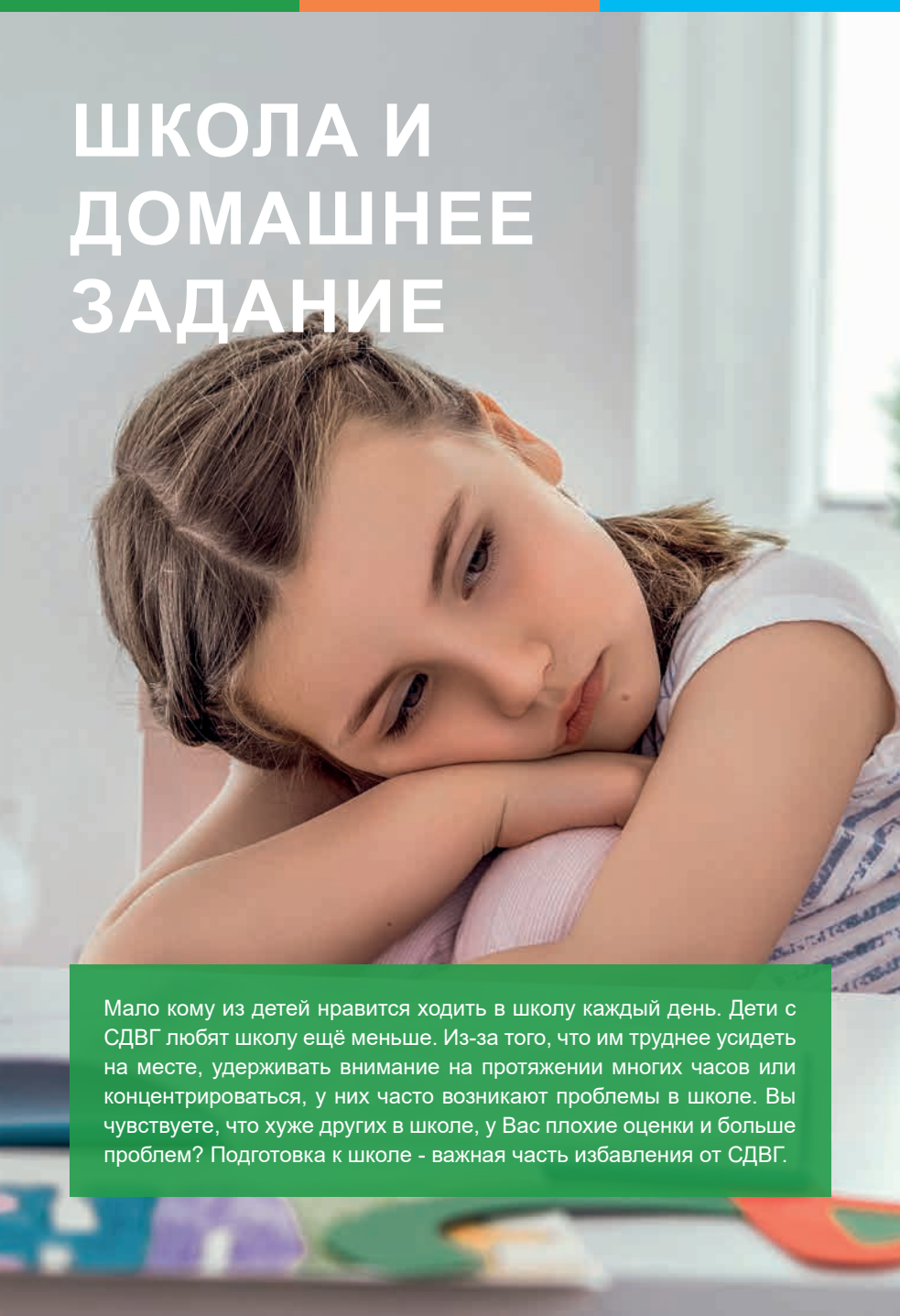
Дорогие братья и сёстры.

Вы иногда хотите, чтобы Ваша сестра или брат улетели на Луну? Не бойтесь: Для братьев и сестёр совершенно нормально иногда ссориться. Но когда вы живёте вместе, важно ладить друг с другом. Хотя бы потому, что это очень нервнрует, когда дома кто-то постоянно в плохом настроении.

Стоит задуматься над следующими вопросами:

- В чем заключаются основные разногласия между вами? Можно ли избежать подобных ситуаций?
- Что Вам нравится в братьях и сёстрах?
- Что, по Вашему мнению, нравится в Вас братьям и сёстрам? Можете ли Вы почаще показывать свою лучшую сторону?
- Будьте честны: Чем Вы раздражаете своих братьев и сестёр? Как Вы позволяете таким ситуациям случаться?
- Можете ли Вы иногда просто избегать своих братьев и сестёр, особенно когда они Вас раздражают?

ШКОЛА И ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Мало кому из детей нравится ходить в школу каждый день. Дети с СДВГ любят школу ещё меньше. Из-за того, что им труднее усидеть на месте, удерживать внимание на протяжении многих часов или концентрироваться, у них часто возникают проблемы в школе. Вы чувствуете, что хуже других в школе, у Вас плохие оценки и больше проблем? Подготовка к школе - важная часть избавления от СДВГ.



Рекомендации для подготовки-тельных занятий

- Соберите свою школьную сумку накануне вечером: Таким образом, утром Вы уже будете готовы к «старту».
- Используйте конверты разных цветов для каждого предмета: Таким образом, Вы можете сразу увидеть, что относится к различным предметам, и что нужно взять с собой.
- Материалы по теме храните в папке: Все документы по теме (книги, тетради и т. д.) помещаются в папку. Так можно быстро подготовиться к школьному дню.
- В школьной сумке только школьные принадлежности: Так Вы сможете быстро отыскать необходимое, и сумка будет не такой тяжёлой.
- Ведите тетрадь для домашних заданий: Вы будете всегда знать, какую домашнюю работу необходимо выполнить.

Если Вы думаете, что не справитесь в одиночку - попросите помощи у родителей.



Рекомендации для школы

Есть также несколько советов относительно времени в школе, которые помогут Вам не отставать от других. Конечно же приятнее сидеть за партой с одноклассником: но в этом случае Вы будете отвлекаться. Лучше, если Вы выберете место за партой одного ученика. А с друзьями Вы можете встретиться во время перемены или после школы.

Как и на рабочем месте дома, на школьной парте должны быть только те материалы, которые Вам нужны именно сейчас. Все остальные материалы должны находиться в школьной сумке.



Рекомендации по общению с учителями

Вы когда-нибудь замечали, что предметы с хорошими учителями намного легче, чем предметы, по которым учитель Вам не нравится? Это не единственная причина, по которой важно ладить с учителями. При хорошем контакте с учителем многое в школе может быть для Вас проще и легче.

Важный вопрос: знает ли учитель о Вашем СДВГ. Учитель может помочь Вам только в случае, когда он знает, что некоторые задачи для вас особенно трудны.

Позвольте учителю помочь Вам

Как только учитель будет в курсе, Вы сможете договориться с ним о помощи. Например, Вы можете внести следующие предложения:

- Использование секретных знаков: Учитель сможет дать Вам подсказку так, чтобы весь класс не заметил этого, например, когда Вам следует вести себя тихо, или когда Вы невнимательны.
- Возьмите на себя дополнительные задачи: Если Вам трудно все время сидеть на месте, спросите учителя, сможет ли он поручать Вам небольшие обязанности, которые позволят вставать во время уроков, например, протереть доску.

Учителя тоже всего лишь люди

Если всё пошло не так, как Вы себе представляете, подумайте о следующих моментах:

- Многое предстоит сделать: Ваш учитель должен заботиться не только о Вас, но и о Ваших одноклассниках. Поэтому он не всегда сможет войти в Ваше положение настолько, насколько Вам бы этого хотелось.
- Всех любить невозможно: Иногда люди друг другу симпатизируют, иногда нет. Тем не менее, следует показать учителям, которые Вам не нравятся, что Вы стараетесь.



С кем можно поговорить в школе

- Учителя тоже должны вести себя правильно: Если учитель несправедлив или высмеивает Ваш СДВГ, Вы не должны с этим мириться. Обратитесь к взрослому, который сможет Вам помочь.
- Учителя тоже всего лишь люди: Они могут быть в плохом настроении и ошибаться, как и Вы.

Не паникуйте - Вы справитесь!

Если кажется, что у Вас возникают особые проблемы из-за СДВГ, нет причин отказываться и говорить: «Я это не могу!». Наоборот: Здесь следует попытаться перехитрить свой СДВГ с помощью специальной тактики и показать, на что Вы действительно способны. Помощь родителей важна по многим причинам. Ваши учителя и, возможно, другие профессионалы - хорошие помощники, но чем старше Вы становитесь, тем больше Вы можете делать сами.

Помимо родителей и классного руководителя, есть и другие люди, которые могут Вам помочь. Поговорите с кем-то, кому Вы доверяете и кому можете открыться. Это может быть, например, наставник или социальный работник. Ученик может выбрать наставника. Это – как следует из названия – учитель, с которым дети особенно хорошо ладят, и которому они доверяют. Вы можете обратиться к наставнику или к социальному работнику с любыми вопросами, которые Вас терзают - будь то оценки, одноклассники, учитель или, возможно, проблемы дома.

В некоторых школах есть также школьный психолог. Посещение психолога не имеет ничего общего с тем, что Вы «сумасшедший» или испытываете особые трудности. Школьный психолог особенно хорошо осведомлён о проблемах, которые могут возникнуть во время учёбы, и может помочь в их решении.



Рекомендации по выполнению домашних заданий

- Составляйте план на день:
Так домашняя работа войдет в привычку.
- Записывайте домашнее задание!
- Попросите учителя подписать тетрадь с домашним заданием:
Так Вы можете перехитрить свою лень.
- Поддерживайте порядок на рабочем столе: хаос на столе порождает хаос в голове!
- Порядок на рабочем столе:

Все необходимые предметы на своих местах.
- Никаких лишних вещей: на столе должно находиться только то, что Вам действительно нужно.
- Сохраняйте спокойствие:
Не каждое неприятное замечание, сказанное в стрессовых ситуациях, действительно имеет в виду именно это - это относится к Вам и Вашим родителям.

A photograph of children playing soccer on a grassy field. In the foreground, a child in a black and white jersey is running. To the right, another child in a blue jersey is also running. In the background, a child in a maroon jersey is visible. The children are holding hands in a circle, suggesting a team-building or warm-up activity. The word 'СПОРТ' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

СПОРТ

Физические упражнения помогают многим детям с СДВГ лучше контролировать своё состояние. Вам обязательно понравится заниматься спортом или подвижными играми в свободное время. Поэтому мы собрали для Вас несколько предложений о том, чем можно заниматься в свободное время. С помощью этих занятий Вы можете повеселиться, возможно, завести новых друзей, определить и развить свои сильные качества.



Вы боец-одиночка...

Конечно, каждый выбирает любимый вид спорта по своему усмотрению. В конечном итоге: Лучше пробовать, чем просто получить информацию, поэтому попробуйте и посмотрите, подходит ли Вам тот или иной вид спорта.

Боевые искусства

Вы пришли в нужное место, если любите активность и физический контакт. В упражнениях в паре Вы сможете опробовать изученные техники, например, вывести партнера из равновесия быстрыми движениями. Но будьте осторожны! Не путайте боевое искусство с избиением: Например, в дзюдо действуют строгие правила, и Ваш противник - это партнёр, а не противник. Суть занятий - лучше узнать своё тело и научиться особенно хорошо его контролировать.

Бег трусцой

Бег трусцой - это гораздо больше, чем просто бег. Тренировки на свежем воздухе очищают Ваш разум. Если есть желание, попробуйте потренироваться. И самое лучшее: Для начала Вам не нужно ничего, кроме собственных ног. Может, Ваши родители тоже бегают трусцой? Тогда этот спорт может даже стать приятным совместным занятием.

Плавание

Вода - Ваша стихия? Если Вам нравится находиться в воде и плавать, попробуйте заниматься этим видом спорта. Вы можете плавать в спортивной секции или самостоятельно, как Вам удобнее.



...или командный игрок?

Верховая езда/вольтижировка

Если Вы любите животных, Вам могут понравиться верховая езда или вольтижировка. Верховая езда - умение «управлять» лошадью, используя различные техники. Вольтижировка подразумевает занятия гимнастикой на спине лошади. Верховая езда и вольтижировка также включают в себя уход за лошадью: лошадь требует внимания, о ней нужно заботиться.

Способы релаксации

Курс релаксации - это не спорт, но хороший способ расслабления ума и тела. Аутогенная тренировка для детей похожа на путешествие во сне длительностью 15-20 минут: В специальной позе Вы постепенно научитесь расслабляться и представлять что-то прекрасное. Такие виды деятельности как рыбалка или детская йога также могут обеспечить расслабление между занятиями.

Групповые виды спорта

Вы больше командный игрок? Занятия спортом в команде могут быть особенно интересными: вместе побеждаете, вместе проигрываете - страсть к спорту сплачивает команду.

Некоторым детям и подросткам с СДВГ особенно нравятся командные виды спорта. Примерами видов спорта могут быть гандбол, футбол, волейбол или хоккей.

Лучше всего заранее подумайте о том, что Вам может понравиться, а затем посетите пробное занятие, так Вы поймёте, действительно ли Вам нравится этот вид спорта, и как Вы ладите со своими товарищами по команде. Просто поинтересуйтесь в спортивных секциях Вашего города о доступных предложениях.

ИГРЫ



Настольные игры - хороший способ избавиться от скуки. Предпочитаете ли Вы классические настольные игры, карточные игры, игры с большим количеством игроков или с несколькими игроками - дело вкуса. Главное - получать удовольствие. Далее мы познакомим Вас с несколькими играми:

Дженга или шаткая башня

В этой игре главное ловкость: Кто сможет успокоить руки и построить самую высокую башню?

Дифферикс

В этой карточной игре необходимо обращать внимание на небольшие различия, чтобы открыть как можно больше пар карт.

Мемори

Хорошая память - вот что важно для игры Memory®: Кто может вспомнить, под какими картами спрятаны пары? Кстати, Вы также можете сами сделать игру, развивающую память!

Фруктовый сад

Особенность этой игры в том, что все игроки играют вместе, а не друг против друга. Противник в игре - начальная ворона, который постепенно превращается в загадку. Если Вам и товарищам по игре не удастся собрать все плоды с фруктовых деревьев до того, как будет собрано изображение ворона, то победит чёрная птица.

Вы уже думаете, что бы пожелать на Рождество или день рождения? Как насчёт следующих идей?

Обруч Hula Hoop

А Вы умеете крутить обруч? Или Вы уже настолько продвинулись, что можете делать вращение сверху вниз?

Переодевание

Кем Вы хотите быть: супергероем, пиратом, а может принцессой? Для многих ролей предлагаются великолепные костюмы или наборы для грима, которые делают переодевание ещё более увлекательным.

Строительные болки

Если Вам нравится строить - тогда эта игра для Вас. Благодаря множеству тем и вариантов строительства Вашей фантазии не будет предела.

ЦИФРОВОЙ МИР



Вы, безусловно, один из тех детей, которым нравится посидеть «перед ящиком» или немного «порубаться» на компьютере или PlayStation. Вероятно, Ваши родители не раз злились, потому что думали, что Вы проводите слишком много времени за играми. В основном потому, что во время игр Вы не разговаривали и ничего не замечали вокруг себя. Это не означает, что телевидение и компьютерные игры - это плохо, но важна правильная «дозировка». В некоторых играх можно действительно чему-то научиться. Далее мы познакомим Вас с несколькими играми и программами. Но, конечно, есть и другие развлечения.



Игры и приложения

Игры для тренировки мозга

Игра позволяет проверить, насколько Ваш мозг приспособлен к различным задачам.

Просто спросите ... викторина про мышку для всей семьи

В этой игре Вы можете ответить на множество интересных вопросов, играя в командную мышку, командный слон или командную утку друг против друга или друг с другом.

Comic Life

С Comic Life Вы можете создать свой собственный комикс из фотографий.

Гаражная группа

Сочиняйте свою музыку! Вы можете записать свои собственные мелодии для всех инструментов, а затем играть на них вместе. Так Вы можете создавать собственную музыку.

Легенда о Зельде - Окарина времени

Легендарное фантастическое приключение – сопровождайте мальчика Линка, помогайте ему решать головоломки и проходить захватывающие приключения. Путешествие во времени на фоне мистической музыки и великолепных пейзажей.

tiptoi®

Предложение tiptoi® варьируется от книг до игр, от радио до игрушек, и подходит для всех возрастов. С помощью ручки tiptoi® Вы можете нажимать на страницы, персонажей и изображения, слушать истории и оригинальные звуки, получать информацию. Даже если Вы не очень любите заниматься в одиночестве, Вам точно не будет скучно!



Телепередачи

Шоу с мышкой

Как дырочки попадают в сыр? Кто красит полоски на зубной пасте? Если Вы хотите что-то узнать, а родители не владеют достаточной информацией, тогда смотрите «Шоу с мышкой», где рассказываются реальные истории. На Шоу с мышкой всегда есть над чем посмеяться. Посетите замечательный веб-сайт телепередачи «Шоу с мышкой»: www.wdrmaus.de.

Вилли хочет знать

Репортёры очень любопытны. Вилли тоже! Он отправляется в Баварию и другие земли Германии, чтобы исследовать различные профессии, места и процессы.

Знание делает Ах!

«Знание делает Ах!» даёт умным парням - и всем, кто хочет стать одним из них - это определенное «Ах!», которое заставляет всезнаек «зеленеть» от зависти.

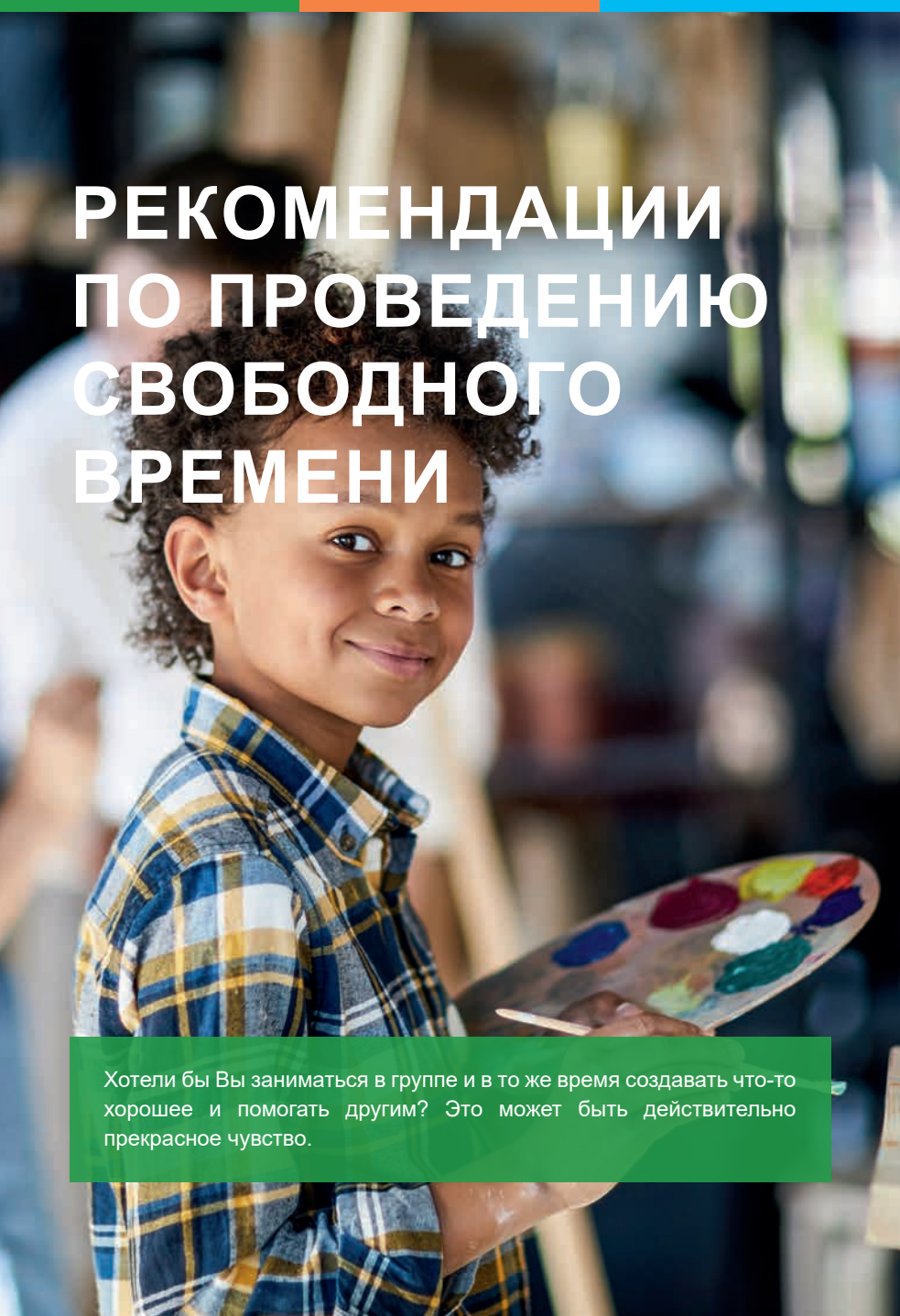
Одуванчик

В этой программе ведущий Фриц Фукс увлекательно повествует о природе, окружающей среде и технологиях.

pur+ und Checker Can/Tobi

В этих программах также исследуются и тщательно тестируются предметы быта, спорт, бытовая среда и многое другое. Кан, Тоби и Джулиан быстро и увлекательно проводят полчасовое шоу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

A young child with curly hair, wearing a blue and yellow plaid shirt, is smiling and looking towards the camera. The child is holding a paint palette with various colors of paint. The background is blurred, showing other people in a group setting.

Хотели бы Вы заниматься в группе и в то же время создавать что-то хорошее и помогать другим? Это может быть действительно прекрасное чувство.



Групповые мероприятия

Во многих клубах или ассоциациях есть возможность присоединиться к специальным детским или молодёжным группам. В зависимости от того, где Вы живете, у Вас есть самые разные варианты.

Кроме того, есть и другие альтернативы, которые могут Вас заинтересовать. Просто спросите об этом в своей школе или сообществе.

- Бойскауты:
www.pfadfinden.de
- Молодёжный Красный Крест:
www.jugendrotkreuz.de
- Молодежь «Рабочего самаритянина»: www.asj.de
- Молодежь Йоханнитера:
www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/johanniter-jugend-miteinander-fuereinander
- Дружина юных пожарных:
www.jugendfeuerwehr.de
- Немецкое общество спасения жизни (НОСЖ):
www.dlrg.de
- Молодежь THW:
www.thw-jugend.de



Творческое занятие

Вам нравится рисовать или петь, или Вы любите играть другие роли? Тогда, возможно, Вам следует найти свое творческое хобби.

Практически для каждого Вашего таланта найдётся подходящая группа, где Вы сможете реализовать его и применить на практике.

Более подробную информацию можно получить в муниципалитетах, например, в Городском совете или в домоуправлении. Первое, что Вы можете сделать, это спросить своих родителей, могут ли они помочь Вам что-нибудь найти.

Вот несколько советов:

- Если Вы любите петь, поищите музыкальную школу, учителя музыки или хор.

- Если Вы хотите играть актёрские роли, найдите информацию о театральной труппе в Вашем районе.

- Если Вы любите рисовать или заниматься рукоделием, тогда курсы рисования или уроки рукоделия могут заинтересовать Вас.

Мы надеемся, что рекомендации, представленные в этой брошюре, помогут сделать жизнь с СДВГ немного проще и Ваше свободное время более интересным и разнообразным. Надеемся, что Вам захочется это попробовать!

Остались ещё вопросы?
Тогда заходите на наш сайт
[www.takeda-adhs.de!](http://www.takeda-adhs.de)

Наши информационные буклеты о СДВГ



Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте:

www.takeda-adhs.de

или в Facebook/Instagram

ADHS und Ich



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125
10783 Berlin
www.takeda.de

