

ضرب المثل های جهان

خمیر فقرا در تنور منجمد می شود.

● ضرب المثل فرانسوی ●

گوناگون



روش های آموزش کودکان مبتلا به اُتسم

بیتا زارع ●



اختلالات طیف اُتسم، برخلاف برخی بیماری های دیگر، با مداخلات و درمان های مکرر و مداخلات درمانی کوتاه مدت به طور کامل درمان پذیر نیست و فرآیند درمانی مداوم و مادام العمری را برای بهبود شرایط کودک می طلبد. باتوجه به اینکه اختلالات طیف اُتسم درمان قطعی ندارد، درمان اصلی این کودکان شامل توانبخشی (گفتار درمانی، کاردرمانی جسمی، کار درمانی ذهنی، بازی درمانی و...) و آموزش انفرادی در زمینه مهارت های ارتباطی و اجتماعی است. کاستن از نشانه ها و افزایش استقلال کودک از اهداف اولیه درمان برای کودکانی که اُتسم دارند، به شمار می آید. در کودکان مبتلا به اُتسم برخی نشانه ها ممکن است در طول زمان تغییر کنند، بر این اساس روش های درمانی نیز باید متناسب با شرایط کودک متغیر باشد و برنامه درمانی تمامی ابعاد رشد کودک (کلامی، ارتباطی، اجتماعی و...) را شامل قرار می گیرند، احتمال تکرار و افزایش

خواهند داشت و رفتارهایی که مورد توجه قرار نگیرند، حذف خواهند شد. آموزش و تربیت کودکان دارای اُتسم و ناتوانی های ارتباطی (TEACH): در این روش به جای آنکه مهارت یا توانایی خاصی آموزش داده شود، سعی بر این است که به کودک مهارت هایی آموزش داده شود تا بتواند محیط اطراف و اطرافیان خود را بهتر درک کند. نظم و برقراری ارتباط با استفاده از تبادل تصاویر (Pecs): با استفاده از روش پکس، کودک به صورت خود انگیزه (خود به خودی) یادگیری را آغاز می کند. در روش پکس کودک برای بیان خواسته خود، تصویر یا تصاویری به طرف مقابل نشان می دهد. با استفاده از روش پکس، دامنه توجه و دقت فراگیری، تقویت شده و کودک یاد می گیرد چگونه و به چه شکلی تمایلات و خواسته های خود را مطرح کند. داستان های اجتماعی: این داستان ها برای آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان دارای اُتسم تهیه شده اند. از طریق این داستان ها به کودک آموزش داده می شود چگونه احساسات و منظوره های دیگران را درک کند. درمان مبتنی بر پاسخ های محوری (Pivotal Response Treatment) یا (PRT): این روش بسیار فراگیر و مداخله گرایانه است. حوزه تاثیر گذاری اصلی در روش پی آر تی، ابتدا حوزه تعامل رفتاری و سپس تعامل گفتاری است؛ در این روش توجه زیادی به انگیزش و هیجان در کودک می شود به طوری که خودانگیزگی و سپس خود آغازگری در مرکز توجه قرار می گیرد.

بررسی عقب ماندگی ذهنی از نظر آموزشی، تربیتی، درمانی

مهین باصری / آموزگار کودکان استثنایی ناحیه ۳ ●



از نظر آموزشی به کودکی عقب مانده گفته می شود که به علت استعداد محدود به روش های خاص آموزشی و آموزشی درمانی نیاز دارد. و آموزش درمانی عبارت از مجموعه اصول آموزشی روان شناسی و پزشکی است که بتواند معلولین جسمانی و ذهنی را تا حد امکان به عضو مفید جامعه تبدیل کند. بدیهی است که آموزش، درمان و تربیت مبتلایان به نارسایی های ذهنی به تشخیص و نیازمندی های فردی آنان بستگی دارد. از طرفی با در نظر گرفتن اینکه تعداد زیادی از عقب ماندگی های ذهنی در درجات سطحی و متوسط و از نظر آموزشی دیرآموز یا آموزش پذیر هستند، لذا تهیه و تنظیم برنامه های آموزشی خاص الزامی به نظر می رسد. مسلماً نباید انتظار داشت که با اجرای این برنامه ها یک فرد عقب مانده به حد یک انسان طبیعی برسد

آموزشی دیرآموز هستند عقب مانده ذهنی اطلاق نمی شوند. عقب مانده ذهنی درمان ناپذیر: عقب مانده عمیق که بیشتر به علل ارثی و مادرزادی مبتلا به ناهنجاری های متعدد شده اند در این گروه قرار دارند هوشبر این افراد از ۲۵ تجاوز نمی کند اغلب این افراد علاوه بر نارسایی عمیق قوای ذهنی، نارسایی حسی، حرکتی و نقایص عضوی نیز دارند این افراد شانس بهبودی ندارند و همان طور که از اسمشان پیداست در آسایشگاه ها نگاه داری می شوند. عقب ماندگی ذهنی درمان پذیر: این گروه که اکثریت بسیار زیاد عقب مانده ها را تشکیل می دهند درجات متفاوتی نارسایی و ناهنجاری هوشی دارند و به دو گروه آموزش پذیر و تربیت پذیر تقسیم می شوند. ۱) گروه آموزش پذیر: افرادی که هوشبر آنها بین ۵۱ تا ۷۰ است آموزش پذیر خوانده می شوند این افراد از لحاظ داشتن لغات ضعیف هستند، مفاهیم را خوب درک نمی کنند، آموزش کلامی عادی ندارند و از لحاظ عاطفی واکنشهای لازم را به دست نمی آورند. ۲) گروه تربیت پذیر: این گروه هوشبری بین ۲۶ تا ۵۰ دارند و چون توانایی های تحصیلی آنها از یک کودک هفت ساله تجاوز نمی کند بنابراین از لحاظ آموزشی در سطح پایینیتر قرار گرفته و امکانات آنها محدودتر است. در مورد این گروه هدف این است که کودک بتواند مواظب خود باشد و نیازهای اولیه خود مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن، شانه کردن موسی سر و شستشو را رفع کند. در ایران بخصوص در روستاها این افراد در کارهای ساده کشاورزی، دامداری و نظایر آن مفید واقع می شوند.

سلامت

کاهش دهنده های طبیعی چین و چروک

خوراکی هایی طبیعی که به کاهش چین و چروک های پوستی کمک کرده و برای زیبایی پوست شما مفیدند. بادام بادام سرشار از ویتامین و مواد معدنی بوده و دارای خواص آنتی اکسیدان و ضدپیری است. بادام به پوست غذا رسانی کرده، مانع آسیب سلول های پوستی شده و از آن مقابل آسیب های اشعه UV محافظت می کند. آلوئه ورا آلوئه ورا غنی از سیلیکون است که برای تولید کلاژن مهم بوده و به ساخت بافت های جدید پوستی کمک می کند. آلوئه ورا برای پوست عالی است و دارای خواص ضدپیری می باشد. این میوه انعطاف پذیری پوست را بهبود بخشیده و چین و چروک ها را کاهش می دهد. آوآکادو آوآکادو و روغن آن دارای ویتامین E و A، D و آنتی اکسیدان هایی هستند که تولید کلاژن را بهبود بخشیده و تاثیرات پیری در سن را کاهش می دهد. آوآکادو دارای استرلین است که به درمان آسیب های خورشید کمک می کند. آوآکادو می تواند چین و چروک چشم ها را کاهش داده، خطوط پوستی را محو کرده و حتی فرایند پیری را کند کند. موز موز به کاهش خطوط و چین و چروک های پوستی کمک می کند. هویج هویج دارای ویتامین A یا بتاکاروتن است که به تولید کلاژن و نرمی پوست کمک



فکر استفاده از زغال در دهان می تواند ترسناک به نظر برسد. اما بهتر است یکبار امتحان کنید تا از نتیجه آن شگفت زده شوید. زغال فعال شده با اکسیژن و کلرید روی یا کلسیم کلرید فرآوری شده است. زمانی که زغال در این فرایند پردازش می یابد بی خطر

چگونه دندان خود را با زغال فعال شده سفید کنیم

شده و به مقدار زیادی در بیمارستان ها و تجهیزات پزشکی برای درمان مسموم استفاده می شود. دلیل استفاده از زغال فعال شده برای سفید کردن دندان در یک توانایی نهفته در زغال است. زغال فعال شده تانین را جذب خود می کند، گروهی از ترکیبات که در لکه ها وجود دارد (لکه های ناشی از قهوه، چای گیاهی، غذاها و...) با مصرف مرتب می توانید در عرض چند هفته نتایج را ببینید. مزایای استفاده از این روش هزینه کم آن است و اینکه باعث هیچ گونه آسیبی به مینای دندان نمی شود. با این وجود برای گرفتن نتیجه بهتر و سریع تر باید مصرف قهوه را محدود کنید. چیزهایی که نیاز دارید:

فواید خوردن آب ولرم به صورت ناشتا



هاشمی کنی، با اشاره به اینکه بهتر است آب ولرم بدون هیچ نوع افزودنی در آغاز روز میل شود به کسانی که دچار کمبود وزن و بی اشتها می هستند، توصیه کرد: بهتر است افراد ۱۰ دقیقه بعد از نوشیدن آب ولرم، شربت آلبیمو و عسل بخورند تا بتوانند به خوردن صبحانه که وعده اصلی است تمایل داشته باشند. وی علت اصلی توصیه های پزشکان مبنی بر اجتناب از خوردن آب خیلی سرد را بروز بیماری های مختلف گوارشی دانست و تصریح کرد: همچنین چرب شدن کبد و شیوع این بیماری در نسل امروز در طب اسلامی و سنتی مربوط به مصرف بی رویه آب سرد است. وی توضیح داد: سیستم گوارشی بدن دارای دمای خاصی است که با مصرف آب سرد دچار افت شدید دما شده و اولین عارضه آن وقفه در جریان طبیعی سیستم گوارشی و اختلال در گردش خون است که در اصطلاح عامیانه می گویم روند هضم دچار سکنه شده است.

ساندویچ سالاد با تن ماهی



کنسروها را داخل یک قابلمه حاوی آب بریزید؛ طوری که آب روی آنها قرار گیرد سپس آن را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. مواد لازم: ۲ قوطی کنسرو تن ماهی ۱/۲ پیمانه برگ ریحان ۲ پیمانه کاهوی خرد شده ۱/۲ پیمانه برگ نعنا ۴ عدد هویج ۱ عدد فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد خیار ۱ عدد انبه به تعداد لازم کاغذ روغنی روش تهیه: ۱. کنسروها را داخل یک قابلمه حاوی آب بریزید؛ طوری که آب روی آنها قرار گیرد سپس آن را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. بیست دقیقه صبر کنید، بعد کنسروها را از داخل قابلمه درآورده و با آب سرد بشویید تا خنک شوند. حالا در کنسروها را باز کرده و تن ماهی را داخل یک کاسه بریزید.