

Saveti školskog psihologa

Piše: Marije Četnik

INTELEKTUALNE RAZLIKE MEĐU DECOM



Marija Četnik - školski psiholog

Deca se međusobno po svemu razlikuju, pa i u pogledu inteligencije. Svaki roditelj koji ima dvoje ili više dece primećuje razlike u sposobnostima dece. Postoje mnoge definicije inteligencije. Neki naučnici tvrde da je inteligencija mogućnost korišćenja stečenog znanja, neki opet da ima puno raznih podvrsta inteligencije, kao na primer, verbalna, vizuelna, matematička, muzička, telesna, itd. Mi ćemo od svih ovih definicija napraviti jedan vrlo globalan zaključak – da je inteligencija mogućnost adaptacije mnogim životnim situacijama. Razlike u inteligenciji se odnose na razlike u mogućnosti kombinovanja, povezivanja, reorganizovanja, kako školskog, tako i životnog iskustva.

Inteligenciju možemo zamisliti kao dispoziciju na koju utiču prvenstvo dva faktora: prvi je sredina, a drugi spada u grupu naslednih, to jest, genetskih faktora. Koliko je tačan uticaj genetskih i sredinskih faktora je teško odrediti, ali je tačno da sredina – naročito porodična, vrši izuzetno bitan uticaj na

razvatak sposobnosti kod dece. Jedan filozof je slikovito rekao da mnogi sposobni ljudi koji nisu imali povoljne uslove da pokažu svoje sposobnosti podsećaju na galeriju prelepih slika koje su greškom bačene u podrum i u čijoj lepoti mi ne možemo da uživamo.

Načunik Ferguson tvrdi da je inteligencija samo dugotrajni proizvod učenja i vežbe. Nastavnici i roditelji treba da poklanjaju veliku pažnju svojoj deci – naročito do 16 godine - jer se do tada većina intelektualnih sposobnosti još uvek razvija. Učenje novog materijala mnogo puno zavisi od onoga što je već naučeno. Zato je bitno da deca ono što nauče to urade sa potpunim razumevanjem, jer će samo tada postići da naprave prave i trajne konekcije sa novim gradivom. Očekivati od dece da nešto nauče napamet, često nije najbolji metod da se ona pripreme za buduće povezivanje novog gradiva. Šta više, ona se često obeshrabljuju i gube interesovanje za učenje. Da biste probudili razumevanje i interesovanje svoje dece pred nekim zadatkom, pitajte ih par vrlo jednostavnih ali bitnih pitanja, da bi se ona "mentalno akativirala" pred novim informacijama. Na primer: Šta ti o ovome već znaš? Šta ti želis da saznaš? Na koji način ćeš doći do odgovora za svoje pitanje? Koliko će ti trebati vremena da uradiš ovaj zadatak/nađeš odgovor? Na ovaj način deca počinju da aktiviraju svoje pređašnje znanje, uče da evaluiraju važnost informacije koje treba da nauče, i počinju da izgrađuju osećaj za vreme, kao i adekvatan tempo svog rada.

Za dodatne ideje i druge interesantne načine da pomognete intelektualni razvoj vašeg deteta pogledajte ovaj web sajt: www.allkindsofminds.org

POVIŠEN KRVNI PRITISAK

VEĆINA LJUDI STARIJIH IMA POVIŠEN KRVNI PRITISAK ŠTO IM POVEĆAVA RIZIK OD SRČANOG UDARA



I ako postoje veoma skupi, ali efikasni lekovi kao što su tiazidni diuretici koji smanjuju krvni pritisak, veoma mali broj najstarijih prima adekvatnu terapiju.

Nova studija objavljena u časopisu Američkog medicinskog udruženja, bavi se problemom visokog krvnog pritiska kod starijih osoba u Americi. Istraživanje je vodio doktor Donald Lojd Džons sa Univerziteta u Ilinoisu.

«Ustanovili smo da među najstarijima, starijim

od 80 godina, više od 75 % ima visok krvni pritisak», kaže doktor Lojd Džons, koji je sa svojim timom merio krvni pritisak i pratio zdravlje srca više od 5 hiljada starijih ljudi, više od šest godina.

«Kada pogledamo kontrolne parametre, na osnovu kontrole krvnog pritiska među ljudima sa hipertenzijom, vidimo da veoma malo uspevamo da smanjimo krvni pritisak», kaže Lojd Džons.

Manje od 40 % muškaraca i manje od 25 % žena, pravilno leči svoj visoki krvni pritisak.

«25 % starijih ljudi sa hipertenzijom, imalo je neki veliki kardiovaskularni poremećaj tokom šest godina, što znači da su bili hospitalizovani zbog moždanog udara, srčanog udara ili srčanih smetnji», kaže doktor Lojd Džons, dodajući da je opasnost od visokog krvnog pritiska realna.

«Imam mnogo pacijenata koji imaju više od 80 godina i većina mi kaže, znate doktore živeo sam dugo i dobro i nije me briga ako umrem, ali nemojte da dopustite da mi se dogodi veliki moždani udar.»

Najbolji način da se predupredi moždani udar je kontrola krvnog pritiska. Istraživači navode da bi lekari trebalo da budu agresivniji u lečenju visokog krvnog pritiska kod starijih i da bi i same starije osobe trebalo da budu agresivnije u traženju tretmana.

Recepti ...

Teleće šnicle sa bademom

Potrebno je:

- 600 g teletine, 30 g brašna, 30 g maslaca, vegeta, 100 g oguljenih i samlevenih badema
- prstohvat cimeta i muskatnog oraščića, 50 ml prošeka, 100 ml kisele pavlake

Teleće šnicle istucati tučkom za meso, pošuti vegetom, zatim jednu stranu uvaljati u brašno i pržiti na zagrejanom maslacu, dinstati oko 15 minuta dodavajući vodu. Jspečene šnicle izvaditi, a na istoj masnoći propržiti mlevene bademe, sipati malo vode i prokuvati. Vratiti šnicle, dodati prošek, cimet, pavlaku i prokuvati jos 2 minuta. Poslužiti šnicle sa salatam po izboru.



Njoke sa sirom

Potrebno je:

- 250 g njoka, 80 g trapista, 80 g gaude
- 80 g mocarele, parmezana po želji, 2 kašike paradajz sosa, bosiljak, origano

Skuvati njoke u slanoj vodi, ocediti i staviti u vatrostalnu činiju, dodati paradajz sos i odozgo komade sira. Kratko zapeći u rerni.



Goveđi gulaš sa krompirom

Potrebno je:

- 700 g mekane govedine, 4-5 glavica crnog luka
 - vegeta, so, lovorov list, biber, ulje, aleva parika
- Govedinu iseći na kocke i ostaviti 10 minuta u hladnoj vodi. Luk iseći na rebarca i na ulju dinstati dok ne omekša. Spustiti u luk ocedeno meso, naliti vodom da ogrezne i kuvati dok ne bude mekano. Na kraju dodati lovor, posoliti, pobiberiti i povezati crvenom zaprskom. Služiti toplo sa barenim krompirom ili pireom.