

A virtuális nevelés veszélyei

Ha egy gyerek inkább a computer előtt ül, ahelyett, hogy odakinn futkározna, rohangálna és a többiekkel játszana, tehát ha nem elégíti ki természetes szükségleteit, akkor aggasztó a dolog, erre a szülőknek már reagálniuk kell. De nem úgy, hogy tiltásokat fogalmazzanak meg. Sokkal inkább meg kell próbálniuk olyan, a reális világból jövő kihívásokat kínálni a gyerekeknek, melyeknek azok meg is tudnak felelni. Kalandokat, váratlan eseményeket, meglepő, sőt akár még veszélyes helyzeteket is, melyeket a gyerek legyőzhet, hogy aztán ezektől edződjék. A szülőknek tehát ezen széles computer-sztrádák mellé valami mást is el kell ültetniük az utódaik fejében. Sok szülő ázsiai küzdősportokra, sátoztáboros-kirándulásos nyaralásra írta be cseméjét, vagy kisebb gyerekek gondozását bízta rá. Néhányukon talán az segít, ha idős embereket tanítanak a számítógép és az internet használatára. Ezek a gyerekek aztán később el fognak tudni beszélgetni másokkal és képesek lesznek arra, hogy közösen oldjanak meg problé-



mákat. Nekik ugyanin az agy érése szempontjából meghatározó években a reális tapasztalati világ széles spektrumát nyújtják a szülei. Azok a gyerekek viszont, akik computervilágba merülnek el, túlságosan is gyorsan tanulják meg ott: minden úgy működik, hogy megnyomják a megfelelő gombot. Nem tolerálnak többé semmilyen hibát, nem viselik el a frusztrációkat, és nem képesek többé az impulzusaikat kontrollálni. A valódi világban már képtelen el igazodni. Viszont, ha a gyereke részei egy élő közösségnek, és valahogy úgy élnek át kalandokat, mint pl.: a cserkészek, akkor ritkábban kerülnek a virtuális világok bűvöletébe: kevesebbet játszanak a számítógéppel és messze nem néznek annyi tévét. A későbbi életük során is kevesebb szorongásos zavar alakul ki náluk és nem lesznek olyan bizonytalanok. Igazi egészséges személyiséggé válnak.

Gerald Hüther professzor
német agykutató és neuropszichológus

Öregedésgátlás csodaszerek nélkül

Az öregedés az élet természetes velejárója. Nemcsak a ráncok tanúskodnak arról, hogy korosodunk, szellemi éberségünk, szerveink állapota, életerőnk, csontjaink, vérnyomásunk és hajunk is jelzi, eljárt felettünk az idő. S bár ellenszer nem létezik, azért tehetünk egyet s más szellemi és testi egészségünk hosszú távú megőrzéséért.

Ami bőrünket illeti, bizonyára jól ismerjük a szépségipar által kínált legkülönfélébb öregedésgátló kozmetikumokat, maszkokat, anti-aging E-vitaminos krémeket, melyek hangzatos jelzőkkel társulnak, befolyásolva ezzel a fogyasztókat. Gyakran használt kifejezések a liftingelő, revitalizáló, intenzív regeneráló, hyaluronsav- vagy méhpempő-tartalmú, bőrtápláló kollagén alapú...és még sorolhatnák. Az úgymond mesterséges szerek mellett azonban megtalálhatók a természetben is az öregedést gátló és a sejteket megújító anyagok. Ezen antioxidánsok tulajdonképpen gyulladáscsökkentő hatásúak és lassítják a szabadgyökök kialakulását. Leginkább a táplálkozással tudjuk ezeket bejuttatni szervezetünkbe.

Mire is figyeljünk?

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy fogyasszunk sok halat, dióféléket, gyümölcsöt, zöldségeket. Ezek közzismert 'házi csodaszerek'. Sajnos mégsem visznek be a mai fiatalok elegendő hasznos tápértéket a szervezetükbe, inkább részesítik előnyben a gyorséttermek silány menüit.

A kiegyensúlyozott étrend

elemi része tehát a gyümölcs. A citrusfélék, a déli és színes gyümölcsök fogyasztása elengedhetetlen lenne, például a mandarin és a narancs A- és C-vitaminban rendkívül gazdag, így vitaminpótlásra tökéletes. Bizonyított továbbá a citrusfélék rákellenes hatása, valamint jelentős rosttartalmuk révén könnyen emészthetőek. A zöld leveles zöldségek szintén antioxidánsnak számítanak magas vas- és más ásványianyagtartalmuk miatt, a saláta napi



étrendünk részét kellene hogy képezze. A gyümölcsök és zöldségek energiát biztosítanak testünk számára, ráadásul rendszeres fogyasztásuk megakadályozza a számottevő tömegnövekedést. Mi több, a kor előrehaladtával a szervezetnek egyre több vitaminra és ásványi anyagra van szüksége, tehát érdemes tabletták helyett helyes táplálkozással növelni a vitaminszintet.

A teljes kiőrlésű lisztből készült ételek szintén hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez, elsősorban a vér koleszterinszintjének csökkentésével.

Kerüljük viszont a konzervételeket. Bár állítólag nem tartalmaznak nagyon sok tartósítószerrel, mivel az élelmiszerek légmentesen zártak, s már számos egyéb módszer létezik a konzerválásukra (melegítés, fagyasztás, szárítás), mégiscsak ajánlottabb megvásárolni a friss alapanyagokat.

Ösígazság: igyunk sok vizet. Ez legalább napi 2 litert jelent. Elengedhetetlen ez a mennyiség a szervek és a bőr megfelelő hidratáltságához, s a méregtelenítéshez. Ne dohányozzunk és tartózkodjunk a mértéktelen alkoholfogyasztástól. Ezek csak felforsíttják az öregedési folyamatot, amellet, hogy a máj és tüdő megbetegedéseiről is felelősek.

Kíméljük bőrünket az ultraibolya-sugárzástól. Hacsak lehet, ne tegyük ki magunkat a káros sugarak okozta rákos megbetegedéseknek, használjunk tavasztól őszig fényvédő arckrémeket vagy olyan nappali krémeket, mely már legalább 15-ös faktorú. Így a ráncok kialakulását is késleltethetjük.

Végül jön az irritáló tanács, a „Ne stresszeljünk!” közhely, amire kinyílik a bicska a zsebünkben. De mit lehet tenni, ha egyszer tényleg ez a fő elixír a hosszú, egészséges élethez? Ráadásul a stressz a probléma megoldásában sem visz minket előrébb, a betegségekben viszont annál inkább. Ha túlfeszített tempóban dolgozunk, járjunk el legalább heti rendszerességgel edzőterembe, jógázzunk vagy izzasszunk magunkat otthon.

Forrás: donna.hu

Az örök fiatalság mítosza

A neves amerikai napilap, a New York Times könyveladási listáján hónapokig előkelő helyen szerepelt az a könyv, amely a közelmúltban Az öregedés mítosza címen magyarul is megjelent. A könyv, amely egy bőrápoló szereket és táplálékkiegészítőket gyártó cég tudományos igazgatójának tollából született, talán leghihetlenebb állítása a szkeptikus laikusok számára, hogy ma piacon lévő, mindenki számára elérhető termékekkel az öregedés folyamatába a probléma gyökerénél, a gének szintjén lehet beavatkozni.

A cég egyik termékét az ELTE Biológiai Intézetének Genetikai Tanszéke is kipróbálta, amely szintén foglalkozik alapkutatási szinten az öregedés folyamatával. „A laboratóriumunk öregedési modelljeiben előszeretettel alkalmazunk fonalférgeket, amelyek génállományát nagyon jól ismerjük, és csupán 10-12 napig élnek. A kivonatot beletettük az állatok táptalajába, és azt tapasztaltuk, hogy a kísérletben részt vett egyedek 20-30 százalékkal tovább éltek, mint a nem kezelték” – mondja dr. Vellai Tibor tanszékvezető.

„Ráadásul ez egy természetes, egy kínai gombából származó hatóanyag, nem pedig mesterségesen előállított kémiai vegyület. Ismerünk más természetes kivonatok is, amelyek nagy koncentrációban képesek az öregedési folyamat gátlására. Ilyen például a piros szőlő héjában lévő resveratrol is, vagy a sárgadinnye kivonata. Amit viszont még nem ismerünk sem a kínai gomba, sem a sárgadinnye esetében, hogy a kivonat sok száz vegyülete közül melyik is pontosan az a molekula, amelyik nagyon jó hatással van az öregedési folyamat gátlására” – teszi hozzá a genetikus.

Forrás: <http://www.origo.hu>

Rendszeridegen gyermekek

Nagyon foglalkoztat a téma, hogy miért van az, hogy egyre kevesebb gyermek képes alkalmazkodni az iskola követelményeihez, kereteihez, sőt lassanként megjelennek azok, akik az óvodához sem. Főleg azért, mert ezt a fajta „rendszeridegenséget” érzékelem a saját gyermekeimnél is. Persze rengeteg oka lehet, kezdve a gyermekükre egyáltalán nem figyelő, problémahalmozó szülőktől, a túl sok tévén át a szabályok, keretek nélküli nevelésig. Arról nem is beszélve, hogy széles körű társadalmi probléma jelenik meg az iskola, illetve az óvoda szintjén. Ez teljesen érthető. De mi magyarázza azt, hogy a harmonikus családi háttérrel rendelkező, jól nevelt gyermekek is ellenállnak az oktatási intézményeknek? A megközelítés még ebben az esetben is az, hogy a gyerek „hibásan működik” és „meg kell javítani”.

Én viszont az gondolom, hogy a nézőpont is hibás. Ha a gyermekek ilyen mértékben nem tudnak igazodni a rendszerhez, nagy a valószínűsége, hogy maga a rendszer nem tudja már betölteni a szerepét, és főként azon kellene változtatni.

Változik a világ, változnak a gyermekek is, ami az egyik generációnál még működött, a következőnél már nem feltétlenül fog. Sajnos azt nem akarjuk észrevenni, és ahelyett, hogy a rendszert igazítanánk az új igényekhez, a gyerekeket próbáljuk betörni egy idejétmúlt rendszer keretei közé.

Mivel az iskola ma – tisztelet a kivételnek – sok minden, csak nem harmonikus, lassan az egyetlen eszköz, amivel még próbálnak egymásra hatni a szereplők, az agresszió. Szóban, írásban, és időnként a tettelegességben is. Agresszió a tanárok között, agresszió tanár és diák között, a gyerekek között, tanár és szülő között. És a kör bezárult. Ezt a példát szeretnénk átadni a gyermekeinknek?

Az integrált oktatás miatt a gyermekeknek még véletlenül sincs meg az esélye, hogy a saját tempójában tanuljon. Ez pedig egyre inkább azokra nézve lesz veszélyes, akik gyorsak, mert az oktatás eredménytelenségét legtöbbször azzal próbálják orvosolni, hogy tovább csökkentik a tempót. Holott a fő gond nem ez, hanem a motiváció hiánya.

Forrás: <http://egymast-tanitjuk.hu>

