

## Meščanke prej v menopavzo

Raziskovalci pod vodstvom ekipe z univerze v Bergnu (Norveška) so spremljali zdravstveno stanje več kot 2000 žensk in ugotavljali, kdaj se začne menopavza. Tiste, ki živijo na podeželju, v bolj zelenem okolju, v povprečju pridejo v menopavzo 16 mesecev pozneje. To je po mnenju raziskovalcev povezano z ravno stresa. Neka druga raziskava je potrdila, da ženske, ki živijo v onesnaženem okolju, prej izgubijo menstruacijo.



# Disleksijo lahko obvladamo

Novodobne metode in spoznanja učni proces otrokom občutno olajšajo, starši, učitelji in specialni pedagogi pa morajo tesno sodelovati; treba je krepiti otrokova močna področja



Med drugim ima težave z organizacijo, sledenjem navodilom in koncentracijo.  
FOTOGRAFIJE: GULIVER/GETTY IMAGES



Z ustrezno podporo lahko disleksijo obvladuje.

od 7. do 13. oktobra pa bo evropski teden ozaveščanja o disleksiji, v ospredju bo spodbujanje oseb z motnjo v šoli in na delovnem mestu – pogosto kaže v kombinaciji z drugimi težavami, kot je disgrafija, za katero je značilna otežena grafomotorika.

### Lahko je dedna

Vzrokov za disleksijo je lahko več, ni pa motnja posledica poškodbe ali okvare, kot mnogi še vedno zmotno mislijo, raziskave celo kažejo, da je lahko genetska; če jo ima eden od staršev, je več možnosti, da jo bo razvil tudi otrok. Kot rečeno, ni bolezen, zato je ni mogoče zdraviti, se pa ji je mogoče prilagoditi in z ustreznimi podpornimi treningi

obvladovati ter ustrezno zmanjševati težave, seveda zgodnejše odkrivanje omogoča doseganje boljših rezultatov. Za to je nujno sodelovanje vseh pomembnih

### Znani in disleksija

Da disleksija ne sme ovirati uspeha in dosega začrtanih ciljev, poudarjajo tudi številni zvezdniki, ki jih je doletela ta tegoba: Jennifer Aniston, Steven Spielberg, Whoopy Goldberg, Mohamed Ali, Keira Knightley, Jay Leno, Richard Branson. Z motnjo so živeli in ustvarjali tudi Leonardo da Vinci, Napoleon, Winston Churchill, Carl Jung, Albert Einstein in Thomas Edison.

deležnikov v otrokovem življenju, staršev, učiteljev, strokovnjakov, specialnih pedagogov, ki se morajo ponotiti pri strategijah in pri izbranih metodah vztrajati ter krepiti otrokova močna področja. E. B.

Motnja doleti od 5 do 10 odstotkov populacije.

**N**ajvečkrat jo opazimo kot težave pri branju, pisanju in pravopisu, mnogi še vedno zmotno domnevajo, da je povezana s posameznikovimi intelektualnimi sposobnostmi in celo ekonomskim ter družbenim statusom. A to ne drži. Disleksija doleti od pet do deset odstotkov populacije, novodobne metode in spoznanja pa učni proces otrokom občutno olajšajo, če seveda starši in učitelji sodelujejo z roko v roki.

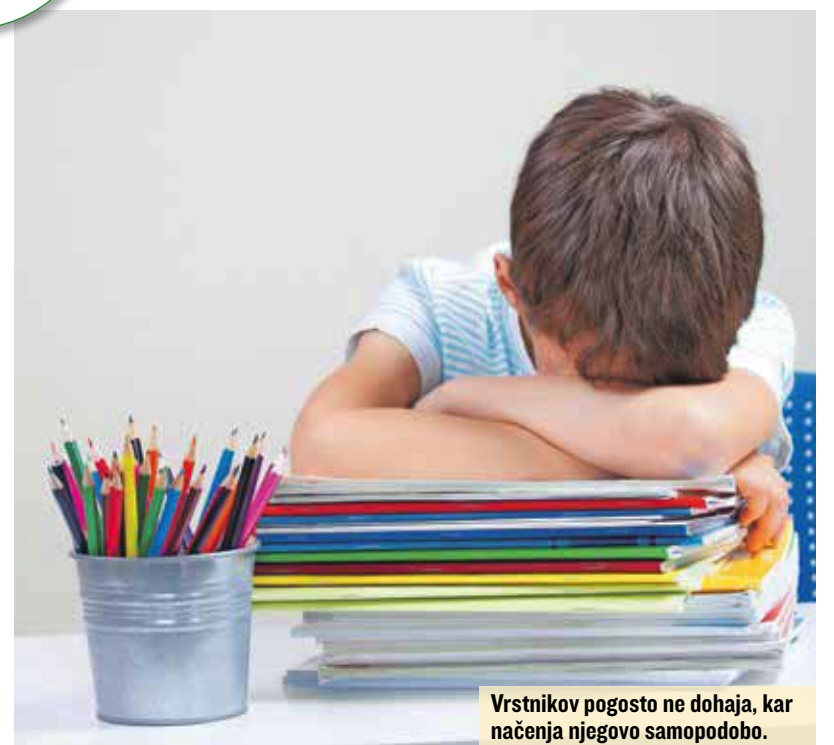
**Manj stigme kot nekoč**  
Disleksiji, najpogostejši učni težavi, dandanes posvečamo veliko več pozornosti kakor včasih, otroci, ki jih doletijo težave, pa niso več stigmatizirani kakor nekoč; kot poudarjajo v ljubljanskem Centru Motus, disleksija ni bolezen, temveč stanje delo-

vanja možganov, po večini pa se pokaže pri ljudeh, ki imajo povprečen ali celo nadpovprečen intelektualni potencial. Otrok pogosto že v prvih letih osnovne šole kaže določena odstopanja, kot sta oteženo branje in pisanje, velikokrat pa se začne primerjati s hitreje napredujočimi vrstniki, kar

### Stara kot človeštvo

Disleksija človeka verjetno spremlja že od nekdaj, prvi opisi težav z branjem pa so znani iz 17. stoletja. Izraz se je prvič pojavil leta 1887. Nanašal se je na fanta, ki je imel hude težave z usvajanjem branja in pisanja, kljub povprečno razvitim intelektualnim in fizičnim sposobnostim.

je seveda slabo za njegovo samopodobo. Učenec z disleksijo ima težave s prepisom učne snovi s table v zvezek, lahko zamenjuje levo in desno stran, dosega visoke dosežke na ustnem preverjanju znanja, medtem ko so na pisnem dosežki slabši, ima težave z urejanjem zvezkov in učne snovi, s časovno orientacijo, pogosto se zasanja, ima težave z ohranjanjem pozornosti in zbranosti, težje sledi navodilom, naporno je načrtovanje dela, obdelovanje informacij počasno, usmerjena pozornost slabša ... Pri prepoznavanju in obravnavi motnje je nujno izhajati iz posameznikovih močnih področij, treba pa se je zavedati, da se motnja od posameznika do posameznika razlikuje. Kot pojasnjujejo v Centru Motus, se disleksija – stroka ji je 4. oktobra namenila mednarodni dan,



Vrstnikov pogosto ne dohaja, kar načenna njegovo samopodobo.