



**טיול בחוץ - אין כמו טיול נעים ומרגיע כדי למלא את המצברים.**

**חברות - לזמן איכות עם חברות יש השפעה חיובית מאזוררת, תנו את הדעת לא לדלג עליו.**

**שינה - נושא השינה חשוב ביותר בתקופת מבחנים. המוח והגוף של בתך זקוקים למנוחה לפני מבחן, חוסר בשינה מגביר את הלחץ. כמו כן חשוב לישון בחושך מוחלט. אם הילדה מתקשה להירדם את יכולה לנסות מגוון של דרכים לעזור לה להירדם. למשל, ניפוח בלון והוצאת האוויר (גורם לעייפות אצל ילדים) מספר פעמים, מוזיקה שקטה לפני השינה, קריאת ספר ועוד.**

**נשימה נכונה - מסייעת לכל אדם להתמודד עם לחץ. אנשים לחוצים נוטים לנשימה מהירה מדי, דבר שעלול לגרום להם לכאבי ראש, קשיי למידה ועוד. למדי את בתך תרגיל נשימה שמתאים ליכולתה.**

**שחרור - דאגי שיהיה לה פנאי לעצמה. בלי לימודים או מטלות - פשוט להיות משוחררת. ולסיום, כמובן להפחית במחשבות השליליות על כישלון...**

בתי בת השמונה מקבלת בבית הספר שעות שבועיות של מורת שיח. היום היא קוראת מדויק אך קצת איטי



(טקסט חדש, 44 מילים לדקה בערך). נוסף על כך, היא מתקשה בהבנת הנקרא בשאלות מורכבות, בפתיחת בעיות מילוליות בחשבון (תרגילים יודעת מצוין) ונראה שבכל דבר שמצריך חשיבה עמוקה. בעבר טופלה אצל קלינאית תקשורת בשל בעיות שליפה, וכעת יש שיפור עצום, אבל עדיין הבעתה העצמית דלה. נוסף על כך היא טופלה בטיפול רגשי במשחק כי הייתה סגורה ואף עברה טיפול במיומנות חברתית.

כל הנ"ל תרם והעצים אותה מאוד, אך כיום אנו מתמודדים עם קשיים לימודיים מסוימים. למי אוכל לפנות כדי לבדוק את שורש הבעיה? בגיל שש הייתי אצל נירולוג, והוא שלל הפרעת קשב וריכוז והפנה למבדק דידיקטי. שם ביקשו שאגיע בגיל שמונה כשהילדה קוראת מצוין. אשמח לקבל חוות דעת כיצד לטפל.

אתי רוונצווייג, קריאת כיוון, מאבחנת דידקטית ומנחת הורים, מרצה בבית המורה בקורס שפה, חשיבה ותקשורת, משיבה:

אמא משקיענית ואכפתית, הקריאה היא שפה בפני עצמה, המושתתת על השפה הדבורה, תורמת לה ונתרמת ממנה. יחסי גומלין קבועים קיימים בין השפה הדבורה לשפה הכתובה. קצב הקריאה

אני בת 25 וסובלת מנשירה קיצונית. התופעה מטרידה אותי מאוד, וחשוב לי לדעת אם יש אפשרות לעזור לי בנושא, כמו טיפול מסוים, משחה או כל בשורה רפואית אחרת. תודה מראש.



פרופ' ארנון כהן, מומחה לרפואת עור ב'שירותי בריאות כללית', משיב:

ישנם לא מעט מצבים רפואיים שגורמים לנשירת שיער מוגברת - אנמיה, בעיות בבלוטת התריס, חסר בתזונה ומחלות של הקרקפת - ולכל אחת מהן יש פתרון מתאים, אבל הסיבה השכיחה ביותר לנשירה נובעת מנטייה גנטית (כלומר, אם אביך סובל מהתקררות או לאימך יש שיער דליל. במקרים כאלה הנשירה עשויה להופיע גם אצל הילדים או בני משפחה אחרים).

כדי לטפל בנשירה יש לפנות לרופא עור כדי לקבל אבחנה מדויקת, ואז צריך לתכנן תוכנית טיפול מתאימה. לרוב נדרשת התמדה של חודשים עד שהטיפול מצליח. חשוב לשים לב שישנם הרבה מאוד פרסומים בעיתונים ובתקשורת על 'פתרונות קסם' שעולים כסף רב. אני ממליץ להגיע לבדיקת רופא מסודרת כדי לקבל טיפול מתאים לנשירה ולא להתפתות להצעות שבמקרים רבים אינן נותנות טיפול רפואי הולם.

בתי בת האחת עשרה נמצאת כעת בתקופת מבחנים עמוסה. בתקופה זו היא מרבה להתלונן על כאבי ראש וחוסר תיאבון, מתקשה להירדם בלילה ולעיתים גם ממצמצת (בפרט בבוקר יום המבחן). נראה לי שהיא לחוצה ואולי אפילו ב'סטריס'. האם אני שועה? צודקת? ואיך אני יכולה להקל מעליה?



ד"ר עדנה גלבע, חוקרת תהליכי למידה ומוח, מנהלת מכון נירומוטוריקה לקשיי קשב, למידה וחרדות, משיבה:

יש להניח שהאבחון שלך מכוון לאמת וילדתך אכן חווה לחץ. תקופת מבחנים יכולה בהחלט להיות טריגר ללחצים, אך יש מספר דברים שאת וילדתך יכולות לעשות כדי להוריד את מפלס הלחץ.

**פעילות גופנית - גורמת להנאה ושחרור ומפחיתה לחצים נפשיים במידה רבה. הזרמת חמצן מוגברת למוח ושחרור אנדורפינים מסייעים לייצוב מצב הרוח ולתחושת הקלה.**

**תזונה נכונה - מסייעת להפחתת השפעת המתח על ידי חיזוק המערכת החיסונית.**

# א

## שאתם מתפשרים



**הביטוח המשתלם ביותר**



**זמינות תורים גבוהה**



**מקצועיות ומצוינות רפואית**

# בכל שאלה, אל תתפשרו