

it's Complicated

העלון התקופתי של מסלול המל"מ



באים לחדש לכם: מחקרים חדשים בנושא חינוך

את התרגול- ככל שהסיכון לנפילות היה גבוה יותר בהתחלה, כך השפעת התרגול היתה גדולה יותר.

מבחינה קוגניטיבית מצאנו השפעה חיובית של תרגול אי צי' (ולא של תרגול טאי צי') על יכולת זיכרון עבודה מילולי.

המחקר הינו חדשני וקריטי עבור אוכלוסייה שלצערי אינה נחקרת רבות. אי צי' מהווה התערבות זמינה, זולה והכי חשוב- שאינה פולשנית. התערבות זו עשויה לסייע להפחתת הסיכון לנפילות וההידרדרות הקוגניטיבית בקרב מזדקנים עם מש"ה.

קישור למחקר, למעוניינים בהרחבה:
http://www.kshalem.org.il/uploads/pdf/article_5350_1506929763.pdf

בתחום התנועתי, קשיים בשיווי משקל ובהליכה מובילים לעלייה בסיכון לנפילות, ולמעשה נפילות הן הסיבה הנפוצה ביותר לפציעות בקרב מזדקנים עם מש"ה.



בתחום הקוגניטיבי, נראית ירידה ביכולת זיכרון עבודה מילולי (זיכרון לטווח קצר).

במחקר שבצענו בקרב 41 מזדקנים (גילאי 50-66) עם מש"ה קלה-בינונית, מצאנו כי תרגול אי צי' פעמיים בשבוע למשך 20 דקות מפחית באופן מובהק את הסיכון לנפילות כבר לאחר שבעה שבועות, לעומת תרגול טאי צי' ביבשה שהפחית אף הוא את הסיכון לנפילות אך רק לאחר 14 שבועות.

בנוסף מצאנו כי יש משמעות לרמת הסיכון לנפילות שאיתה התחיל הנבדק

כותבת: ד"ר מיכל ניסים

אני אשמח לספר על מחקר מעניין (שלי :-). העוסק בהשפעות תרגול אי צי' (סוג של טאי צי' במים חמימים) על הסיכון לנפילות ויכולת זיכרון העבודה המילולי בקרב מזדקנים עם מוגבלות שכלית התפתחותית (מש"ה).

עם התקדמות הרפואה, תוחלת החיים של אוכלוסיית העולם מתארכת וכך גם של אנשים עם מש"ה. הארכת תוחלת החיים טומנת בחובה אתגרים רבים ואנשים עם מש"ה חשופים לאותם אתגרים ככלל האוכלוסייה אך בגיל צעיר יותר (על כן גיל הזקנה של האוכלוסייה הכללית עומד על 65 שנים ואילו של אוכלוסייה עם מש"ה עומד על 50 שנים, למעט בעלי תסמונת דאון).

תוכן עניינים

1	באים לחדש לכם: מחקרים חדשים בנושא חינוך
2	מדור בדיחות: מי שמקשיב בשיעורים גם עלול לצחוק
3	ראיונות עם סטודנטים
4	ראיון עם מרצה
5	מה קורה?
6	מדור שירה



מדור בדיחות: מי שמקשיב בשיעורים גם עלול לצחוק

סטודנטית למל"מ מ' הולכת לבדיקה אצל רופא. הרופא: "נראה שאת מצוננת, אני רושם לך אנטיביוטיקה ומחר כבר תוכלי לחזור לעבוד" הסטודנטית כועסת ועונה: "יש לי בעיה גדולה עם הגישה שלך".

פרייד אומר: "אל תדאגו, זה פשוט יצר המוות!"
אריקסון אומר: "אל תדאגו, זה כי הוא מפתח סקרנות!"
מילגרם אומר: "אל תדאגו, החתול הוא שחקן ואני אמרתי לו לעשות את זה".

מה אמרה שרת חדד ללוח התקשורת?
-אתה תת"ח!
פרייד אריקסון ומילגרם צופים בילד. לפתע הילד לוקח חתול ומתחיל להכות אותו....

עורכים: יעל מרלין, נבו דנקר, טלי נהיר סילבר ועינב אלפסי

ראיונות עם סטודנטים

נונט (שנה ג')

גיל: 24

עיר מגורים: כרגע ירושלים
שירות לאומי/צבא: שירות לאומי

איך הגעת לתחום חינוך מיוחד מורכב? נחשפתי לאוכלוסייה בשנות התיכון ומאז הלב שלי נשבה ואני לא יכולה לראות את החיים שלי בלי זה.

מה המקום האהוב עלייך במכללה? קל שהסדנה

איפה את רואה את עצמך עוד 20 שנה? בחופי תאילנד

ספר משהו מעניין שלא יודעים עלייך: אין סודות, הכל ידוע לציבור.



בילוי מומלץ בירושלים: מי מבלה? כשיש זמן יושבים בספריה לקרוא מאמרים לסמינריונית.

ציטוט שאני לוקח איתי לכל מקום: "כל הדברים היפים באמת | מתגלים בזמנם | האיטי, הבלתי מתחשב | האוהב | הפועם בקצבו של הלב" דניאלה ספקטור

חיה כהן (שנה א')

גיל: 21

עיר מגורים: בית שמש

שירות לאומי/צבא: שירות לאומי

איך הגעת לתחום חינוך מיוחד מורכב? כל החיים נחשפתי לאנשים עם צרכים מיוחדים ובשירות לאומי הדרכתי טיולים לכיתות של חינוך מיוחד, ועבודה בתחום טיולים מוגשים בבית חינוך עיוורים.

מה המקום האהוב עלייך במכללה? הדשא

איפה את רואה את עצמך עוד 20 שנה? מנהלת בית ספר לילדים עם מוגבלויות מורכבות.

ספר משהו מעניין שלא יודעים עלייך: עשיתי את המתקן הכי מהיר בעולם 🏆 ואני פריקית של שפות - אני בתהליכים ללמוד 2 שפות חדשות!

בילוי מומלץ בירושלים: משכנות שאננים, הרובע היהודי, והשוק;

ציטוט שאני לוקח איתי לכל מקום: בואו נהפוך עולמות!



ראיון עם אורלי עידו, ראש המסלול

ספרי קצת על עצמך (משפחה, מגורים

וכו'): גרה בישוב אלון. ישוב של דתיים וחילוניים, הממוקם במדבר יהודה (בדרך לים המלח). נשואה לבועז מזה 25 שנים. מיד לאחר החתונה עברנו לגור בישוב. תחילה בקראון ואח"כ בנינו את ביתנו. יש לנו 5 ילדים (ארבעה בנים ובת). יש לנו אתר תיירות בשם ארץ בראשית שעוסק בשחזור סיפורי המקרא, שתגיעו לבקר בו במהלך המסלול במסגרת יום העוסק במנהיגות המורה.

מה למדת ואיפה? למדתי באוניברסיטה – התחלתי בחינוך והמשכתי לחינוך המיוחד. תזה ודוקטורט באוניברסיטה העברית.

מה הקשר שלך לתחום חינוך מיוחד מורכב – מתי הוא התחיל? האם תמיד עסקת בחינוך מיוחד? תמיד ידעתי

שתחום ההוראה הוא בנפשי. בדרך מקרה התגלגלתי לביה"ס אילנות כשהתחלתי את התואר הראשון ומשם זה סיפור אהבה. לאחר 3 שנות הוראה התחלתי להדריך במלמ"מ ובמסגרת ההדרכה הכרתי את מרבית בתי הספר של החינוך המיוחד המורכב.

מה המקום האהוב עלייך במכללה? רחבת הדשא בעיקר בקיץ, יש בה משהו ביתי, יוצר אווירה של מוסד חינוכי קטן ואינטימי.

מה המקום האהוב עלייך בארץ? אני אוהבת מאוד את המדבר ואת הערבה.

איפה את רואה את עצמך עוד 20 שנה? וואו שאלה קשה. מקווה עדיין לעסוק בתחום.



מה קורה?



להלן שיר שבירה | דניאל סנד

שמעתי קול לבבכם
ברטט שתיקתו
אומר הכל
בקולו
מעבר לשגרה
שמעתי לחש הרוח
טלפניה
עם דמותה
כי לא צריך לצעוק כדי לומר דברים
פשוטים
אפשר להרעיש במילים פשוטות
אפשר לשתוק במילים מסובכות
ולשבור
שומע קול שתיקתכם
גם הרוח אינה שומעת
צל הליכת
הפוסע
מעבר לשגרה
ראיתי בדל ניצוץ
זה כל שהשיר
רוצה להיות
כי לא צריך לכתוב בקולי קולות
רק בקול עלה הנידף ברוח
אפשר בפשוטות, זה לא מסובך
להישבר מותר.

מתוך ספרו של דניאל סנד

"ציפור שונה"

◆ קבוצה של נשים מהמכללה (כולל
סטודנטיות מהמל"מ) היו במשלחת
בקניה. ליבה בר, אורלי כהן, אריאל
מנדלבאום, מור שכטר, תהילה
מרחביה, כהרמאן עבד אלרחמן וצביה
מזוז התחברו שוב לבית הספר
"סהג'ננד" מומבסה והקימו יחד איתם
מרכז משאבי למידה בשביל להתאים
את ההוראה לתלמידי בית הספר
בצורה חוויתית ומשמעותית. בניית
חדר המשאבים נעשתה בתהליך
משותף עם המורים תוך עשייה
בכיתות, סדנאות למורים ובניית החדר
עצמו.



- ◆ סיימנו סמסטר א' אשר במהלכו היה יום
פתיחת המסלול: שמענו את ההרכב
המוזיקלי, התרשמנו מהפרויקטים
השונים שקרו בשנה שעברה וצחקנו
מלא מההצגה של פידבק!
- ◆ עם תחילת סמסטר ב', אנו פותחים גם
בפרויקטים חינוכיים חדשים וישנים.
השנה ממשיכים בפרויקטים של מיק"ה,
בית הגלגלים וצעד קדימה ופוצחים בשני
פרויקטים חדשים:
- ◆ **כפר שמעון**: כפר שנמצא ליד בית שמש
המהווה בית לאנשים בוגרים עם אוטיזם.
במהלך הפרויקט הסטודנטים יעבירו
פעילות של משחקי חשיבה וכן יעבדו
פרטנית עם דיירים על פעילויות לשעות
הפנאי.
- ◆ **שק"ל**:
ביוזמה
של
המסלול,
התחיל קשר עם עמותת שק"ל
בתלפיות. המשתתפים הם אנשים
מבוגרים אשר מגיעים למכללה בימי
שלישי ועוברים פעם שיעור על נושא
שמעניין אותם (פוליטיקה, יהדות)
ובפעם הבאה יוצאים לסיור למקום
שלמדו עליו (בית המשפט העליון,
הכותל).

