



Asociația RENINCO ROMANIA

Reteaua Nationala de Informare si Cooperare pentru integrarea in comunitate a copiilor si tinerilor cu cerinte educative speciale

Buletin Informativ nr. 3, anul 3, saptamana 19 – 25 ianuarie 2015

Cuprins

- ✚ 13 previziuni științifice: Ce lucruri incredibile se pot întâmpla în 2015
- ✚ Analiza anuala privind ocuparea fortei de munca si situatia sociala subliniaza ca investitiile in educatie sunt esentiale pentru combaterea efectelor crizei economice
- ✚ Strategia Nationala in domeniul politicii de tineret pentru perioada 2015-2020
- ✚ Lansarea rundeii a doua a Cererii de propuneri de proiecte din cadrul Schemei de grant pentru ONG-uri
- ✚ Cel mai bun antivirus gratuit din 2015! Cum îți protejezi calculatorul
- ✚ Orange: finantari de 350.000 Euro, pentru proiecte adresate persoanelor cu deficiente senzoriale
- ✚ Studiu: 3 lucruri importante care imbunatatesc IQ-ul copilului
- ✚ Kaki: fruct exotic cu proprietati uimitoare

✚ 13 previziuni științifice: Ce lucruri incredibile se pot întâmpla în 2015



Astronautul Canadian Chris Hadfield spunea, recent: “În 100 de ani am trecut de la filmarea fraților Wright la plasarea unei camere de filmat pe Titan, satelit aflat la o distanță uriașă”.

Business Insider prezintă câteva evenimente științifice așteptate să aibă loc în anul 2015, care ar putea schimba lumea.

1. Rachetele reutilizabile testate de SpaceX ar putea schimba viitorul călătoriilor spațiale.

Deși primul etaj al unei rachete nu a mai fost recuperat și refolosit până acum, Elon Musk, fondatorul companiei SpaceX, intenționează să schimbe acest lucru anul acesta. Musk a anunțat că anul acesta vor avea loc mai multe teste pentru recuperarea cu succes a rachetelor folosite pentru propulsia în spațiu.

2. Prima versiune a lui C-3PO este lansată pe piață în februarie sub numele de Pepper

Compania japoneză Softbank va începe comercializarea unui robot cu aspect umanoid produs de compania franceză Aldebaran Robotics. Pepper are un dispune de un “motor emoțional” care folosește inteligența artificială pentru depistarea dispoziției, utilizând indici cum ar fi expresia feței și este capabil să învețe din experiențele anterioare. Robotul vorbește fluent japoneza, engleza, spaniola și franceza.

Deși robotul va fi folosit mai mult pentru companie decât pentru a manevra unelte sau a găti, de exemplu, el va avea mai multe funcții pe viitor, ca urmare a unor noi programe.

3. Am putea descoperi că există un univers invizibil care îl oglindește pe cel cunoscut

Acceleratorul de particule (LHC) va fi repornit în martie, după o pauză de doi ani, și va opera cu o putere dublă. Nimeni nu știe ce vom descoperi, una din variante fiind particule asociate materiei negre.

Prezența sau absența unor particule ar putea dovedi sau infirma teoria supersimetriei, care susține că există o lume paralelă cu a noastră, compusă din particule invizibile care au masă și corespondent în ceea ce putem vedea.

4. Teoria relativității ar putea fi parțial demonstrată sau infirmată, în funcție de descoperirea undelor gravitaționale

Dacă fizica funcționează după cum a gândit Einstein, ar trebui să existe unde gravitaționale care oscilează în spațiu și timp. Două experimente ce urmează să aibă loc anul acesta ne oferă șansa detectării acestor unde. LISA Pathfinder va testa, în iulie, o tehnologie pentru observarea în spațiu a undelor gravitaționale. Pe Pământ va fi pornit unul din cele mai sensibile detectoare de unde gravitaționale construit vreodată, Detectorul avansat LIGO.

5. Vom privi Pluto de foarte aproape și vom vizita Ceres, o altă planetă pitică

Misiunea New Horizons, lansată în 19 ianuarie 2006, pe când Pluto mai avea doar opt luni pentru a se bucura de statutul de planetă, va ajunge în cel mai apropiat punct de planeta pitică, după o călătorie îndelungată. Evenimentul va avea loc pe 14 iulie.

Vom vedea imagini ale suprafeței de pe Pluto și de pe Charon, cel mai mare satelit al său.

În aprilie, sonda Dawn, aparținând NASA, va ajunge la Ceres, cel mai mare asteroid din centura ce se întinde între Marte și Jupiter, despre care se crede că ar avea gheață sub crustă.

6. Cea mai gravă epidemie de Ebola ar putea fi oprită

Epidemia de Ebola este departe de a fi învinsă în Guinea, Liberia și Sierra Leone. Testarea unor medicamente și vaccinuri urmează să înceapă în curând. Să sperăm că acestea, împreună cu îmbunătățirea măsurilor pentru sănătatea publică vor reprezenta un punct de cotitură în oprirea celei mai grave epidemii de Ebola cunoscută până acum.

7. Reglementări ale autorităților federale în privința dronelor

Congresul American a cerut Agenției Federale pentru Aviație (FAA) ca până în septembrie să găsească o metodă de integrare a dronelor în spațiul aerian al Statelor Unite. Coletele livrate de Amazon cu ajutorul dronelor ar putea deveni, astfel, o realitate. Însă dronele ar putea fi folosite și în scopuri științifice, pentru observarea vieții sălbatice, sau cartografie. Există totuși semnale că termenul dat de Congres nu va putea fi respectat.

8. Un nou acord pentru limitarea schimbărilor climatice

Au fost create deja premisele unui acord internațional la întâlnirile Națiunilor Unite de la Paris, din decembrie, în încercarea de a limita și mai mult emisiile cu efect de seră, începând din 2020. SUA și China, statele cu cele mai mari emisii de dioxid de carbon, au încheiat deja o înțelegere care ar trebui să facă mai ușoară calea spre un acord. În condițiile în care, în prezent, emisiile din emisfera nordică depășesc concentrațiile maxime, se pune întrebarea dacă eforturile depuse de state vor fi suficiente.

9. Vom analiza genomul complet al unei ființe umane vechi de 400.000 de ani și vom afla mai multe despre interacțiunea speciei umane

Paleogeneticienii încearcă secvențierea întregului genom din rămășițele umane descoperite în nordul Spaniei, în peștera Sima de los Huesos.

Va fi o adevărată provocare, dar cercetarea ar trebui să ne dezvăluie mai multe despre ce relații aveau hominidii străvechi și cum numai o singură specie a reușit să supraviețuiască.

10. Ne vom apropia și mai mult de oprirea HIV

SIDA rămâne una din cele mai importante boli infecțioase ucigăse, dar progresele făcute în diagnosticare și tratament îi fac pe cercetători să speră că ne apropiem de un moment marcant al luptei împotriva virusului.

Laboratoare mobile pentru diagnosticare urmează să ajungă în Africa, iar noi medicamente, cum ar fi Truvada, pot chiar preveni infectarea.

Deși până în prezent nu s-a reușit crearea unui vaccin care să oprească virusul ucigaș, cercetătorii spun că noile studii ale structurii unor proteine din HIV ne aduc mai aproape de realizarea unui vaccin.

11. Apariția unui vaccin pentru Dengue

Deși febra Dengue nu este întotdeauna mortală, este o boală teribil de dureroasă la care este expusă jumătate din populația lumii. Ea ucide 20.000 de oameni anual și este principala cauză a mortalității infantile în anumite țări. Un vaccin apărut recent protejează în proporție de 60% în cazurile obișnuite de febră Dengue și 95% în cazurile severe, potențial letale. Vaccinul ar putea fi disponibil în a doua jumătate a anului.

sursa://www.realitatea.net/13-previziuni-stiintifice-ce-lucruri-incredibile-se-pot-intampla-in-2015_1607985.html#ixzz3OctMpG8Q

RENINCO - Buletin Informativ nr. 3, anul 3, saptamana 19-25 ianuarie 2015

Analiza anuala privind ocuparea fortei de munca si situatia sociala



Produsul Intern Brut pe cap de locuitor a crescut in Romania cu mai mult de 10% din 2007 pana in prezent, o exceptie pozitiva la nivel european, conform celui mai recent raport publicat de Comisia Europeana. Totodata, spre deosebire de alte state membre, Romania a avut o politica de ridicare sau protectie a plafonului minim de salarizare, ce a condus la reducerea discrepantelor salariale.

In ceea ce priveste combaterea efectelor recesiunii prin formare profesionala si invatamant, Romania inregistreaza o rata peste media UE a tinerilor care nu sunt implicati in niciun fel de activitate (16% dintre tinerii cu varste cuprinse intre 18 si 24 de ani, fata de 13% media UE28 in 2013). In perioada 2007 - 2012, Romania este statul membru cu cea mai mare reducere a investitiilor in educatie (cu 40%), urmata de Ungaria (30%), Marea Britanie, Letonia, Grecia, Italia si Portugalia (cu aproximativ 20%).

Marianne Thyssen, comisarul pentru ocuparea fortei de munca, afaceri sociale, competente si mobilitatea fortei de munca, a declarat: *„Crearea de locuri de munca reprezinta misiunea noastra cea mai urgenta, iar consecintele crizei ingreuneaza si mai mult situatia. In cadrul acestei analize s-a constatat ca este necesar sa se puna in aplicare reforme structurale, precum si masuri de sprijinire a consumului si a cererii. Avem nevoie de investitii suplimentare in oameni, pentru a imbunatati educatia, cursurile de formare si masurile de activare destinate cetatenilor europeni, astfel incat acestia sa fie mai pregatiti pentru piata muncii. Ofensiva privind investitiile a Comisiei Juncker va permite obtinerea unor progrese reale si substantiale in aceste domenii cruciale”*.

Studiul Comisiei Europene prezinta comparativ cei mai recenti indicatori din sfera sociala, concentrandu-se pe crearea locurilor de munca, cresterea productivitatii si combaterea somajului si a saraciei. De asemenea, raportul dedica un capitol consecintelor crizei economice asupra nivelului de convergenta dintre statele membre ale Uniunii, in ceea ce priveste gradul de ocupare, productivitatea muncii si nivelul produsului intern brut. Potrivit studiului, statele membre care ofera locuri de munca de calitate, investesc in capitalul uman si iau masuri eficiente de protectie sociala sunt mai rezistente in fata crizei economice.

- Comunicatul de presa integral pe aceasta tema:
http://europa.eu/rapid/press-release_IP-15-3321_ro.htm
- Raportul complet este disponibil la adresa:
<http://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13404&langId=en>
- Inregistrarea declaratiei de presa sustinuta de comisarul european pentru ocupare si afaceri sociale Marianne THYSSEN
<http://ec.europa.eu/avservices/video/player.cfm?ref=I097559>
sursa: www.stiriong.ro, 16 ian 2015, preluat din sursa: ec.europa.eu

✚ **Strategia Nationala in domeniul politicii de tineret pentru perioada 2015-2020**



Guvernul a adoptat, printr-o Hotarare, Strategia Naționala in domeniul politicii de tineret pentru perioada 2015-2020, document care urmareste sa asigure o mai buna coordonare a prioritatilor privind politica de tineret, pornind de la un cadru de actiune integrat in contextul Strategiei Europa 2020.

Strategia isi propune sa aduca schimbari cu impact pe termen lung in domeniul "Munca si antreprenoriat", intre care: cresterea ocuparii in randul tinerilor si prelungirea vietii active a persoanelor in varsta, reducerea somajului in randul tinerilor si a numarului tinerilor care nu sunt cuprinsi in programe de ocupare, educatie si formare; cresterea participarii pe piata muncii in randul femeilor si a persoanelor apartinand grupurilor vulnerabile.

Strategia se adreseaza unor probleme specifice pietei fortei de munca din Romania cum ar fi angajarea masiva in sectorul informal, ocuparea pe cont propriu in activitati de subzistenta, insecuritatea locului de munca, lipsa accesului la forme de pregatire continua pe piata muncii si alte forme de excluziune ocupationala.

In domeniul "*Educatie formala, non-formala si cultura*", strategia in domeniul tineretului isi propune sa mobilizeze institutiile si organizatiile competente guvernamentale si neguvernamentale in scopul imbunatatirii calitatii si eficientei educatiei formale si non-formale oferite tinerilor. Imbunatatirea participarii tinerilor la educatia non-formala, prea putin dezvoltata in Romania, se va realiza concomitent cu cresterea performantei sistemului scolar si cresterea relevantei scolii pe piata muncii.

In domeniul "Sanatate, sport, recreere", principala preocupare o constituie imbunatatirea educatiei pentru sanatate, a planificarii familiale si a asistentei medicale pentru mame si copii. De asemenea, se urmareste descurajarea comportamentelor care denota un stil de viata nesanos, precum fumatul, consumul de fast-food si de alcool, consumul de substante psiho-active si incurajarea practicarii sportului de catre tineri.

In domeniul "Participare si voluntariat", Strategia isi propune sa incurajeze tinerii sa se implice in actiuni de voluntariat si sa aiba o participare civica activa.

Pentru a contribui la incluziunea sociala a tinerilor, documentul contine si masuri/directii de actiune cu aplicabilitate particulara la o serie de grupuri-tinta: tineri iesiti din institutiile de plasament, tinerii strazii, tinerii fara acces la o locuinta si fara perspectiva obtinerii unei, tinerii romi, tinerii cu nevoi special sau victime ale discriminarii.

sursa: www.stiriong.ro, 15 ian 2014, sursa: gov.ro

Lansarea rundeii a doua a Cererii de propuneri de proiecte din cadrul Schemei de grant pentru ONG-uri



Consortiul format din KEK-CDC Consultants (www.kek.ch), Fundatia pentru Dezvoltarea Societatii Civile (www.fdsc.ro) si Fundatia pentru Parteneriat (www.repf.ro), in calitate de Organism Intermediar Elvetian pentru administrarea **Fondului Tematic pentru Participarea Societatii Civile**, anunta lansarea rundeii a doua a Cererii de propuneri de proiecte din cadrul **Schemei de**

grant pentru ONG-uri.

Acest Fond Tematic face parte din **Programul de Cooperare Elvetiano-Roman**, ce consta in ajutor nerambursabil oferit de Consiliul Federal Elvetian catre 13 state membre ale Uniunii Europene, care au aderat in perioada 2004-2013. Prin acest Program de Cooperare se urmareste reducerea disparitatilor economice si sociale dintre Romania si tari mai dezvoltate din Uniunea Europeana extinsa. De asemenea, sprijinul elvetian isi propune sa contribuie la reducerea disparitatilor economice si sociale dintre centrele urbane dinamice si regiunile periferice mai slab dezvoltate din Romania.

Obiectivul Schemei de grant pentru ONG-uri este consolidarea organizatiilor societatii civile din Romania si sustinerea participarii lor active in procesul formularii de politici, precum si promovarea activitatilor ONG care abordeaza cu precadere aspecte legate de mediu si furnizarea de servicii sociale, contribuind totodata la intarirea capacitatii lor organizationale.

Prin intermediul celei de a doua runde a Cererii de propuneri de proiecte, 5.000.000 CHF sunt disponibili, din care 1.000.000 CHF pentru **Componenta Mediu** si 4.000.000 CHF pentru **Componenta Social**. Doua tipuri de granturi sunt disponibile: granturi mici, intre 10.000 CHF si 75.000 CHF si granturi mari, cuprinse intre 75.001 CHF si 250.000 CHF disponibile doar in cadrul Componentei Social.

Termenul limita pentru depunerea cererilor de finantare pentru ambele Componente este: **19 martie 2015, 17:00 ora locala.**

Pentru mai mult informatii despre Schema de grant pentru ONG-uri din cadrul **Fondului Tematic pentru Participarea Societatii Civile** si documentele necesare depunerii se gasesc pe

<http://www.fdsc.ro/participarea-societatii-civile>

sursa: www.stiriong.ro, 15 ian 2014, www.fdsc.ro

Cel mai bun antivirus gratuit din 2015! Cum îți protejezi calculatorul

GadgetReport.ro vă prezintă patru dintre cei mai buni antivirusi pe care îi puteți descărca gratuit de pe internet:

1. **Avast 2015** – Avast este disponibil pe Windows, Android, MAC, iOS și a fost descărcat până acum de peste 220 de milioane de oameni. Versiunea gratuită Avast

oferă o protecție inteligentă antivirus și anti-malware. Îți scanează fișierele și îți permite să eviți furtul de date. Avast 2015 îl puteți descărca gratuit de pe <https://www.avast.com/en-eu/index>

2. **AVG AntiVirus Free 2015** – AVG are o interfață simplă și ușor de folosit, care oferă protecție pentru toate dispozitivele pe Windows, Android, MAC, iOS. Pentru dispozitivele mobile, AVG oferă și funcția Anti Theft (anti furt) care ajută utilizatorul să-și localizeze dispozitivul mobil în caz de pierdere sau furt. AVG poate fi descărcat gratuit de pe <http://free.avg.com/eu-en/homepage>
3. **Panda Cloud Antivirus Free** – este unul dintre cele mai bune programe antivirus gratuite disponibile pe internet. Panda tratează altfel problema virusilor. Nu scanează fișierele din calculator în modul clasic, ci le trimite pe un server privat, unde le verifică și, dacă sunt ok, le păstrează. Cele infectate le șterge automat. Astfel că rata de protecția ajunge la 99,8%, fără să aibă nevoie de ok-ul utilizatorului. Panda Cloud Antivirus Free poate fi descărcat gratuit de pe <http://www.cloudantivirus.com/en/forHome/>
4. **BitDefender Antivirus Free Edition** – Soluția antivirus dezvoltată de softiștii români este pe cât de simplă, pe atât de eficientă. Modulul gratuit îți permite să scanezi online calculatorul și să primești un verdict dacă e infectat sau nu. Dincolo de modulul online, Bitdefender poate fi descărcat în varianta test, iar dacă vă place, va trebui să cumpărați o licență. Detalii aflați la www.bitdefender.ro/solutions/free.html

<http://www.gadgetreport.ro/software/cel-mai-bun-antivirus-gratuit-din-2015-cum-ii-protejezi-calculatorul/13ian2015>



Orange: finantari de 350.000 Euro, pentru proiecte adresate persoanelor cu deficiente senzoriale

ONG-urile, institutiile educationale, medicale sau culturale isi pot depune proiectele online, pana pe 28 ianuarie 2015.

Fundatia Orange a anuntat o noua editie a competitiei “**Lumea prin culoare si sunet**”. Prin intermediul acesteia, finanteaza *proiecte care folosesc in special tehnologii digitale, pentru a facilita accesul la educatie, cultura si sanatate al persoanelor cu deficiente de vaz si auz.*

Competitia se adreseaza **organizatiilor neguvernamentale** (asociatii, fundatii, federatii) sau **institutiilor de invatamant, medicale sau culturale** care activeaza de cel putin un an in unul dintre urmatoarele domenii: sanatate, educatie, cultura sau integrare sociala.

ONG-urile si institutiile pot depune un singur proiect, pentru care pot solicita o finantare cuprinsa intre **20.000 si 50.000 de euro**. Trebuie mentionat ca este necesara si o contributie proprie, de minimum 15% din bugetul proiectului. Aceasta valoare poate fi insa acoperita integral prin contributii in natura (precum munca voluntarilor/ resurse umane, utilitati, echipamente etc.).

RENINCO - Buletin Informativ nr. 3, anul 3, saptamana 19-25 ianuarie 2015

Valoarea finantarilor acordate castigatorilor va fi stabilita de Fundatia Orange, in functie de calitatea tuturor propunerilor, in limita a 350.000 de euro.

Inscrierea in competitie

Pentru a se inscrie, cei interesati trebuie sa acceseze site-ul **www.finantare.fundatiaorange.ro**, sa isi creeze un cont de utilizator si sa completeze un formular de concurs, in limba engleza.

Formularul solicita informatii despre organizatie si activitatea ei, despre echipa de proiect, nevoile identificate, beneficiari, obiectivele proiectului si activitatile propuse pentru indeplinirea lor, riscuri, rezultate estimate si buget, dar si anexe precum raportul de activitate al organizatiei sau CV-urile membrilor echipei de proiect.

Termenul limita de trimitere a aplicatiilor este **28 ianuarie 2015**, ora 18:00.

Jurizarea si desemnarea castigatorilor

Evaluarea proiectelor se va face in 2 etape:

In perioada 29 ianuarie 2015 - 15 februarie 2015, va avea loc o **preselectie**, realizata de reprezentanti ai Fundatiei Orange si ai Asociatiei pentru Relatii Comunitare (ARC).

In aceasta etapa, evaluatorii pot solicita aplicantilor sa se prezinte la interviuri sau sa permita efectuarea unor vizite de clarificare, la sediile lor.

Selectia finala va avea loc in perioada 16 februarie 2015 - 30 martie 2015 si va fi realizata de membrii Consiliului Director al Fundatiei Orange.

In evaluare, vor tine cont de urmatoarele criterii:

- experienta organizatiei si a echipei de proiect;
- relevanta proiectului;
- definirea clara a nevoii identificate si a beneficiarilor;
- numarul de beneficiari;
- coerenta proiectului si descrierea clara a activitatilor;
- buget realist si adecvat activitatilor propuse;
- noutatea abordarii;
- preocuparea pentru sustenabilitatea proiectului;
- urmarirea unor rezultate coerente si relevante;
- identificarea unor indicatori de evaluare care ajuta la raportarea rezultatelor proiectului.

Mai trebuie mentionat ca vor avea prioritate proiectele care:

- ofera solutii inovatoare si eficiente;
- propun solutii tehnologice digitale;
- se desfasoara pe o arie geografica cat mai mare (in cel putin 2 localitati);
- au un numar semnificativ de beneficiari;
- ofera angajatilor Orange posibilitatea de a se implica in proiecte ca voluntari.

Castigatorii vor fi anuntati pana pe **30 aprilie 2015**. Acestia trebuie sa implementeze proiectele in

maximum 12 luni, in perioada 2014-2015.

Puteti afla mai multe detalii despre concurs si puteti consulta regulamentul acestuia, pe site-ul www.finantare.fundatiaorange.ro sau pe cel al **Fundatiei Orange**.

Pe **site-ul fundatiei** veti gasi si lista proiectelor finantate la editiile anterioare ale competitiei. Pentru inspiratie, va prezentam in continuare cateva dintre ideile castigatoare.

Castigatorii editiilor anterioare

Printre proiectele finantate de Fundatia Orange la cele 2 editii anterioare ale competitiei "Lumea prin culoare si sunet", se numara:

- un **proiect** de amenajare a unei camere multisenzoriale la Liceul Special "Moldova", singurul liceu pentru elevi cu deficiente de vedere din Nord-Estul tarii. Aici, sunt inscrisi 120 de copii cu probleme, din toate cele 6 judete ale Moldovei. Acestia vor beneficia de terapie specializata, prin care cadrele didactice ii vor invata cum sa se foloseasca de simturile neafectate, pentru a se orienta in lumea inconjuratoare.
- un **proiect** de educatie digitala, prin care Organizatia Salvati Copiii ii va invata pe 1.000 de copii cu deficiente de vedere sa foloseasca tehnologia digitala si arta ca metode de integrare in societate.

Printr-o finantare de aproximativ 220.000 de RON, "Salvati Copiii" va desfasura o serie de activitati in toate scolile speciale pentru nevazatori din Romania, in total 7 la numar: Bucuresti, Timisoara, Cluj-Napoca, Targu Frumos si Buzau.

- un **proiect** al Asociatiei Audiosofia, prin care maternitatile din 6 spitale multi-disciplinare din tara vor fi dotate cu aparatura necesara pentru testarea auzului nou-nascutilor inca din primele zile de viata. Proiectul consta in dotarea cu aparatura de specialitate pentru testarea auzului tuturor acestor copii si depistarea cazurilor cu probleme. Cei care nu trec testul vor fi trimisi catre spitalul "Marie Curie" din Bucuresti, pentru cercetari suplimentare, diagnostic si interventie. In acest spital, Asociatia Audiosofia a infiintat in 2013 un **cabinet performant de audiologie**, tot cu sprijinul financiar al Fundatiei Orange.
- un **proiect** prin care Organizatia Sense International (Romania) a infiintat doua centre vocationale pentru tineri cu deficiente de vaz si auz (surdocecitate). Este vorba despre doua mini-tipografii, una in Arad si cealalta in Timisoara, unde tinerii cu surdocecitate vor putea invata o meserie care le va permite ulterior sa devina adulti independenti.
- un **proiect** al Asociatiei pentru Dezvoltare Urbana, care a dezvoltat un soft de accesibilizare a diagramelor pentru persoane cu deficiente de vaz. Softul ii ajuta pe nevazatori sa inteleaga grafice, scheme, formule sau harti, redand in format audio o serie de explicatii care le-au fost asociate in prealabil. Softul este util in conditiile in care persoanele cu deficiente de vedere intampina adevarate probleme in studierea unor discipline cu profil mai tehnic, cum ar fi fizica, matematica sau chimia.

sursa ://www.responsabilitatesociala.ro/stiri-csr/orange-finantari-de-350.000-euro-pentru-proiecte-adresate-persoanelor-cu-deficiente-senzoriale.html#sthash.Ru0J9Uce.dpuf, material realizat de Irina Breniuc, Redactor ResponsabilitateSociala.ro



✚ Studiu: 3 lucruri importante care imbunatatesc IQ-ul copilului

Un studiu de ultima ora, publicat in Jurnalul Asociatiei pentru Stiintele Psihologice din Statele Unite, releva faptul ca o dieta bogata in ulei de peste, diverse activitati scolare si extrascolare de calitate, precum si cititul contribuie la imbunatatirea coeficientului de inteligenta a copilului.

Dieta si coeficientul de inteligenta

John Protzko, doctorand la Steinhardt School of Culture, Education and Human Development din cadrul Universitatii din New York, a centralizat datele mai multor studii pentru a afla ce anume influenteaza cresterea coeficientului de inteligenta la copii. "Scopul principal al cercetarii este sa intelegem natura inteligentei pentru a ne da seama cum o putem dezvolta inca din stadii incipiente", au declarat Joshua Aronson si Clancy Blair, profesorii coordonatori ai lucrarii de doctorat realizate de John Protzko. In urma centralizarii informatiilor intr-o baza de date, s-a descoperit faptul ca marimea coeficientului de inteligenta la copii este in stransa legatura cu dieta si mediul inconjurator. Suplimentand dieta gravidei si, ulterior, a copilului cu acizi grasi polinesaturati, alimente bogate in Omega-3, creste coeficientul de inteligenta a acestuia cu 3,5 puncte. Si asta pentru ca acesti acizi grasi contribuie din plin la dezvoltarea celulelor nervoase. Nu s-a descoperit, inca, daca si alte suplimente precum fierul, complexul vitaminic B, zincul si alti nutrienti au acelasi efect asupra inteligentei.

Coeficientul de inteligenta si educatia

Potrivit datelor studiului, integrarea copilului de in activitati educationale (gradinita, ateliere, cluburi, scoala etc.) duce la cresterea coeficientului de inteligenta cu 4 pana la 7 puncte. Cercetatorii considera ca acest lucru se datoreaza expunerii copilului la un mediu care sa-i stimuleze activitatea cognitiva. John Protzko spune este cu atat mai bine ca integrarea in aceste procese educationale sa

se face la varste fragede. Cu toate acestea, studiului nu ofera o certitudine asupra eficacitatii inceperii unui program educational la varste fragede fata de cei care incep mai tarziu.

Cititul creste coeficientul de inteligenta

Un al treilea factor hotarator in cresterea coeficientului de inteligenta a copilului este cititul. Interactiunea cu cititul intervine inca din faza intrauterina, cand mamele ii citesc povesti copilului. Apoi, pe masura ce acestia cresc, atentia se va indrepta spre citirea interactiva. Acest lucru duce la imbunatatirea cu 6 puncte a coeficientului de inteligenta. Specialistii considera ca, prin citit, se accelereaza dezvoltarea vorbirii, ceea ce contribuie la imbunatatirea IQ-ului.

John Protzko a intarit ideea ca IQ-ul depinde foarte mult de mediul in care creste copilul si si-a manifestat dorinta de a continua acest studiu pentru a descoperi noi si noi modalitati prin care coeficientul de inteligenta poate fi sporit.

sursa : [://sfatulparintilor.ro/prescolari/comportament-si-dezvoltare/iq-copii-coeficient-de-inteligenta-copii/#ixzz3PBcSs4zH12](http://sfatulparintilor.ro/prescolari/comportament-si-dezvoltare/iq-copii-coeficient-de-inteligenta-copii/#ixzz3PBcSs4zH12) octombrie 2014, Sfatul Parintilor



+ Kaki: fruct exotic cu proprietati uimitoare

Persimmon (sau Kaki) este un fruct originar din China, de culoare portocalie, asemanator ca forma rosiei. Are un gust foarte placut.

Fructul kaki (sau Persimmon) are putine calorii si este bogat in substante nutritive de care aveti nevoie pentru o sanatate de fier.

Daca nu ati avut ocazia sa-l gustati, aflati ca este dulce, usor picant, cu o textura moale.

In supermarket, pretul acestor fructe variaza intre 2 si 4 lei bucata. Arata ca o rosie necoapta si are gust de pepene galben.

Este bogat in vitamina A, vitamine din complexul B, vitamina P si vitamina C, sodiu, potasiu, magneziu, seleniu. Se recomanda a se consuma cu tot cu coaja deoarece este bogata in antioxidanti.

Prin continutul de vitamina A imbunatateste vederea. De asemenea este util in preventia degenerescentei maculare si a cataractei.

Datorita continutului de potasiu, fructul protejează inima, controland presiunea arteriala.

Fructele proaspete contin compusi antioxidanti, cum ar fi vitamina A, beta-caroten, licopen,

RENINCO - Buletin Informativ nr. 3, anul 3, saptamana 19-25 ianuarie 2015

luteina. Impreuna, acesti compusi actioneaza ca protectori impotriva radicalilor liberi.

Cum se mananca fructul Kaki:

1. Se taie pe verticala.
2. Se feliaza jumatatile taiate anterior (asa cum taiem rosiile).

Beneficiile pentru sanatate ale fructelor persimmon:

1. Fructele sunt sarace in calorii (70 calorii/100g) si au un continut scazut de grasimi. Constituie o sursa foarte buna de fibre dietetice. 100 g de fruct asigura 9.5% din aportul zilnic de fibre.
2. Mai contin flavonoizi si antioxidanti (catechine si galocatechine), compusi antitumorali – acid betulinic. Catechinele sunt cunoscute pentru proprietatile lor antiinfectioase, antiinflamatorii si antihemoragice.
3. Fructele proaspete contin antioxidanti, cum ar fi vitamina A, betacaroten, licopen, luteina, zeaxantina si criptoxantina. Impreuna, acesti compusi actioneaza ca protectori impotriva radicalilor liberi (despre care se stie ca imbatranesc pielea).
4. Zeaxantina, un important carotenoid ajuta la prevenirea bolilor oculare care apar odata cu inaintarea in varsta.
5. De asemenea, este o sursa foarte buna de vitamina C, un alt antioxidant puternic. Consumul regulat de alimente bogate in vitamina C ajuta organismul sa lupte impotriva agentilor infectiosi si il protejeaza impotriva radicalilor liberi.
6. Fructele contin complexul vitaminic B (acidul folic, piridoxina, tiamina). Aceste vitamine au un rol important in numeroase functii metabolice din organism.
7. Fructele proaspete contin, de asemenea, si minerale, cum ar fi potasiu, mangan, cupru si fosfor.

Persimmons pot fi consumate proaspete, uscate, fierte.

Fructele uscate sunt, de asemenea, folosite ca gustari sau utilizate in deserturi (fursecuri, prajituri, budinci).

sursa: www.nutrition-and-you.com, sursa foto: www.bien-etre-au-naturel.fr, www.suntfericita.manager.ro/kaki-fruct-exotic-cu-proprietati-uimitoare-11877.htm, Elena Alina Constantinescu, 26 nov2014

Toti pentru unul, unul pentru toti!