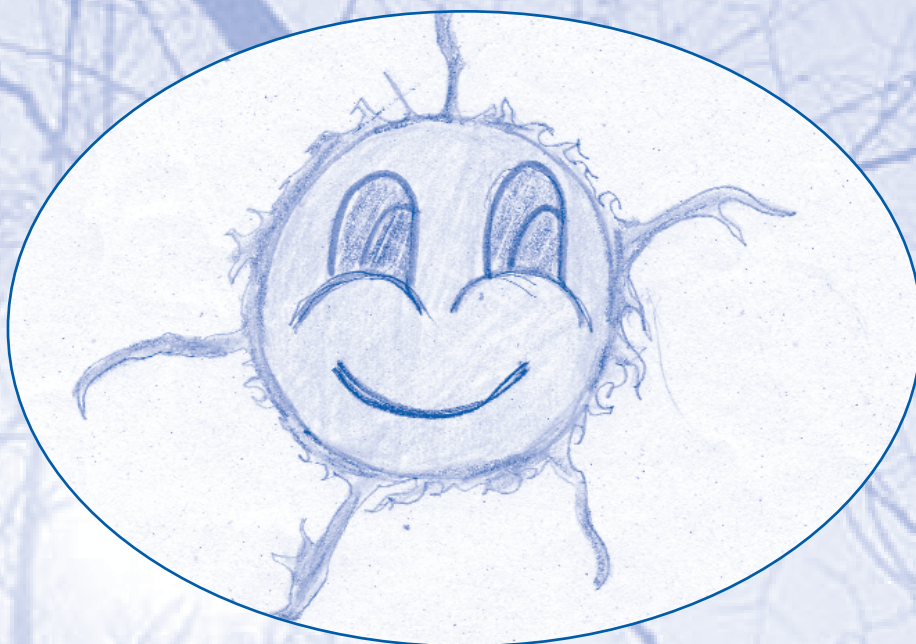


JÓDÉRKESÉRT

- A 75. szám! -



Kalendárium

- Az Anyatej Világnapja

Leveleink

- Nyári élmények

Zöld mozaik

- A magyar tenger

Ügyeskedj!

- Gondolkozz! Oldd meg!

Egészség-ábécé

- A napozás

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

1990 óta minden évben augusztus elsején van az **Anyatej Világnapja**. Az édesanyák ösidők óta szoptatják gyermeküket. Az anyatej a babák legfontosabb, legkövetesebb tápláléka, mert mindent megfelelő mennyiségben és arányban tartalmaz. Nemcsak egyszerűen tápanyag és energiaforrás, hormonokat, növekedési faktorokat, védőanyagokat is tartalmaz, így az immunológiai védekezésre képtelen újszülött az anyatejjel „készén kapja” a segítséget.

Az anyatej biztosítja mindazt, amire a csecsemőnek az első hat hónapban szüksége van.

Sőt, a kizárólagos szoptatás az ideális csecsemőtáplálási mód az élet első hat hónapjában. (A csecsemő az anyatejen kívül semmilyen egyéb ételt vagy italt ne kapjon, csak szopjon és ne korlátozott idő szerint, hanem az újszülött igényeinek megfelelően.)

A kizárólag anyatejjel táplált csecsemő egy egész életen át élvezzi az anyatej nyújtotta előnyöket. A szoptatás elősegíti a csecsemő kiegyensúlyozott testi, szellemi és lelki fejlettségét és a különféle betegségekkel szembeni ellenálló képességét.

A szoptatott csecsemők körében kisebb az elhízás valószínűsége, véd az érelmeszesedéssel, a szívkoszorúér és az allergiás megbetegedésekkel szemben, kedvezően befolyásolja az értelmi képesség fejlődését, és nem elhanyagolható a fogynövekedés és a beszédfejlődés alakulásában sem.

A szopás a csecsemő alapvető lélektani szükséglete is, hiszen az anyai ölelés, az anyai hang, a szoptatás alatti bőrkontaktus a biztonságot is jelenti a csecsemő számára.

Nagyon fontos az anya-gyermek bensőséges, szeretetteljes kapcsolata, amely a gyermek későbbi fejlődésére is igen jótékony hatással van.

A szoptatás sikeressége részben a megfelelő és idejében történő felkészítéstől is függ.

A területi védőnők egyik fontos feladata a szakszerű segítségnyújtás, a tájékoztatás, a támogatás, biztatás.

Minden várandós anyát arra kell biztatni, hogy tegyenek meg mindent annak érdekében, hogy a születendő gyermeküket anyatejjel táplálhassák. A szoptatás az anyaság legszebb, legmeghittebb tevékenysége!

1992-ben a WHO és az UNICEF létrehozta a „Baba-barát kórház” programját, amelynek célja, hogy meggyőzzék az egészségügyi dolgozókat és a szülőket arról, hogy a szoptatás a legjobb formája a csecsemő táplálásának!

Az Anyatej Világnapja ebben az évben is arra hívja fel a figyelmet, hogy a szoptatás az egészségvédelemben a legjobb befektetés.

(A cikk Schenker Tamásné védőnő írása nyomán készült.)

Vallási ünnepek:

augusztus 5.: Havas Boldogasszony emlékezete
augusztus 15.: Nagyboldogasszony ünnepe
augusztus 20.: Szent István királyunk emléknapja

Jeles napok:

augusztus 1.: Anyatej Világnapja
augusztus 6.: Nukleáris Fegyverek Elleni Világnap
augusztus 15.: Repülősök Napja
augusztus 20.: Magyar Államalapításunk Ünnepe

Márti



A mi tengerünk

A Balaton, ahol bizonyára minden kedves olvasó nyaralt már, Közép-Európa legnagyobb tava, ezért is nevezzük a „magyar tenger”-nek. Neve a szláv „blato” szóból ered, amely mocsarat, sarat jelent.

Sok szakember foglalkozik a Balaton vizével, hogy a víz is és a tó élővilága is megmaradjon ebben a mindannyiunkat vonzó állapotában, és hogy még ükunokáink is élvezhessék a Balaton nyújtotta nyugalmat, kikapcsolódást. Idén kiváló minősítést kapott a Balaton vize, tehát fürdőzésre kiválóan alkalmas. A vízszintje is megfelelő, jelenleg nem apad, mint az előző években, amikor jelentősen lecsökkent a vízszint.

Volt, ahol több métert kellett gyalogolnunk a jellegzetes vízbe vezető balatoni lépcsőket elhagyva, mire elértük a vizet. A jelenlegi megfelelő vízszint a szabályozásoknak köszönhető.

Évszázadok során a Balaton vize sokat változott. A Balatonba a legtöbb vizet a Zala folyó szállítja, de kisebb patakok és a csapadék is juttat vizet a „magyar tengerbe”. Mielőtt a Zala a Balatonba ömlene, keresztülfolyik a Kis-Balatonon, közben megtisztul a vize. A Balatonba így mindig friss víz kerül.

De ez sajnos nem volt mindig így, az 1920-as években a Kis-Balaton kiszáradt, és a Zala folyó egyenesen a tóba ömlött. A Balaton emiatt kezdett elalgasodni. Ezért a Kis-Balaton környékét védetté nyilvánították, és helyreállították, így lassan a Balaton vízminősége is javulni kezdett. A Sió-csatorna mesterséges vízfolyás, amely a Balaton vizét a Dunába vezeti, ezzel is szabályozzák a Balaton vízszintjét.

A Balaton körülbelül 20 ezer éves lehet. Partjainál már 8 ezer éve élhettek emberek. Az első csatornát a rómaiak építették, akik már akkor szabályozni akarták a Balaton vizét.

A Balaton mindig fontos szerepet játszott az emberek életében a halászat, a táj és a növényvilág szépsége miatt. A rómaiak hadiutat építettek a partján. A honfoglaló magyarok pedig a mocsarakkal elzárt területein telepedtek le, később pedig már várakat építettek partjain.

A török hódítás idején a magyarok a terület elmocsarasításával próbálták kirekeszteni a törököket, ezért elzárták a Sió-csatornát. Ez azt eredményezte, hogy a Balaton vízszintje nagyon megemelkedett, környékén a folyók viszont elmocsarasodtak. Ekkor vált szükségessé legelőször a Balaton vizének szabályozása. Azóta hosszú idő telt el, és a fáradozásoknak köszönhetően ma még mindig sok külföldi és magyar embert vonz a mi tengerünk.

Zsani

Nyári élményem

Nyáron a családommal a Balatonra készültünk.

Reggel, mikor felkeltem, elmentem reggelizni. A tesóm már réges régen felkelt, hogy reggelit csináljon nekem. Aztán, mikor teli lett a hasam, akkor felmentem a szobámba és rendet tettem, mert indultunk a strandra. Tíz perc alatt odaértünk. Ibi, a nővérem, gyorsan letette a cuccait, és egyből belefutott a vízbe. Ezalatt akkora szerencsétlenség történt velem, még mindig emlékszem rá. Épp indultam a vízbe, mikor beleestem egy gödörbe. Ibiké akkorát nevetett, még mindig evvel cikiz. Én ezt nem bírtam, ezért hazamentem a sorozataimat nézni. Nagyon jó volt. Mikor vége volt a filmeknek, akkor már este 8 óra volt. Apu és Ibiké már rég az ágyban voltak, én pedig elmentem fürödni. Mikor végeztem, beugrottam a puha ágyikóba és aludtam.

Ez a nyár volt a legjobb nyár.

Rieger Mónika, 5. o., Győr

Nyári élményem

Családommal elmentünk Amerikába, repülőgéppel. Nagy élmény volt számomra.

Tíz órás volt az utazásunk, nagyon sok érdekességet láttam. Megnéztük a Szabadság-szobrot, azután a Central Parkot. Este szállodában szálltunk meg és aludtunk. Reggelenként már mindenki megregelizett, és mindig én voltam az utolsó. Felöltöztünk és mentünk várost nézni.

Ezt a hetet soha nem felejttem el.

Horváth Csaba, 5. o., Győr

Ügyeskedj!

1. Keresd meg a furcsaságokat a képen! Karikázd be őket!



2. Tudod, mi a neve ezeknek az épületeknek? Írd melléjük!

Ügyeskedj!



3. Kösd össze az állatokat a gazdájukkal!



4. Milyen állatok bújtak el ebben a furcsa rajzban? Felismered őket?



Egészség-ábécé

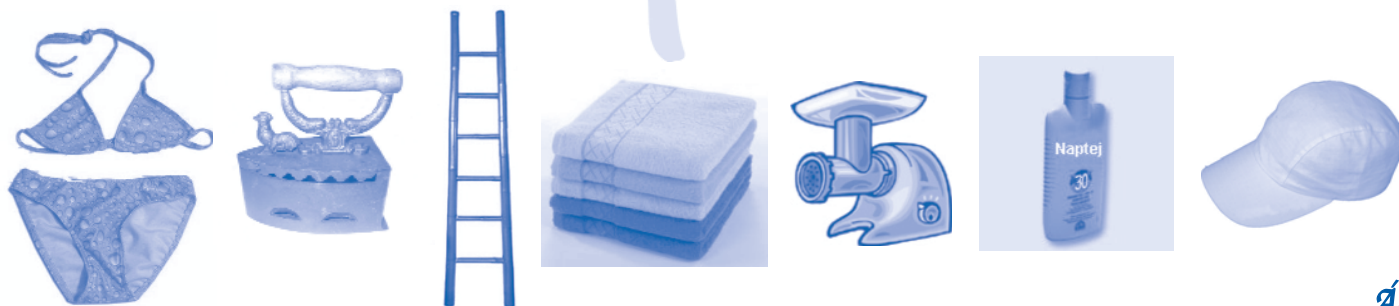
– a napozás –

Végre itt a nyár, a vakáció, a fürdőzés, a napozás, a kikapcsolódás, és a táborozások ideje. A napozás jótékony hatással van az immunrendszerünkre, az idegekre, normalizálja a vércukorszintet és erősíti a csontokat. Abban, hogy szép barnák legyünk segít az A-vitamin elővitaminja, a béta-karotin, ami a zöldségekben és a gyümölcsökben található (sárgarépa, brokkoli, spenót, sárgabarack, kapor, narancs).

Az ózonréteg elvékonyodása miatt a káros ultraibolya sugárzás évről évre erősödik. Ezért egyre fontosabb betartani a helyes napozás szabályait:

- délelőtt 11 és délután 16 óra között ne tartózkodjunk a tűző napon (félárnyékban is lehet szépen barnulni),
- fokozatosság elvének betartása,
- napi 2-3 liter folyadék fogyasztása javasolt,
- megfelelő faktorú naptej alkalmazása (a leégés és későbbi következményeinek megelőzése céljából),
- fehér sapka viselése ajánlott (a napszúrás elkerülése végett).

Mit vinnél magaddal az alábbiak közül, ha strandra készülsz? Karikázd be, amit fontosnak gondolsz.



Ági

Gyerekszemmel

– Javában tart a nyári szünet...

– Igen, igen! Nagyon élvezem! Nemsokára indulunk nyaralni! Már alig várom! Nagyon örülök, hogy anyukámmal sikerült megbeszélnem, hogy vigyük magunkkal a barátnőmet Görögországba. Jó messze megyünk, meghozza autóval, sokat fogunk utazni, de két hétig leszünk ott, úgyhogy lesz időnk mindenre.

– Mit tervezel a nyaralás alatt?

-6- – Lógatom a lábam a tengerparton, fürdöm, napozom; és persze mivel 15 évesek

vagyunk, ezért eljárunk majd egyszer-kétszer valami táncos helyre: anyuék megígérték, hogy elmehetünk bulizni. Iszunk majd jó kis koktélokat (persze alkoholmenteseket!), eszünk jó kis gyrost meg görög salátát. Finom fagyit is! És amit nagyon szeretnék, és apu meg is ígerte, el fogunk menni hajókézni; imádom a nagy hullámokat, a kéklő eget, a naplementét! És hátha rám talál ott a nagy szerelem. De ha nem, akkor is biztosan tudom, emlékezetes lesz ez a két hét Görögországban.

Zsani



Kedves Gyerekek!

Még júniusban rendeztük meg a budapesti Kerék utcai máltai játszótéren a Pót-Gyereknapiunkat. Jól érezték magukat a gyerekek, hiszen sokféle program közül lehetett választani.

Volt arcfestés, melyen a csillámos tündéarcoktól kezdve a félelmetes tigrisfejig sokféle minta közül lehetett választani. Az ügyes kezüek üvegfestéssel ablakképet készíthettek, vagy különböző bőrkarkötőket fonhattak. Valamint papírhímzéssel magyaros motívumokat lehetett kivarni, a kisebbeknek pedig sokféle színezni való állt rendelkezésükre. A gyerekek összemérhették tudásukat Magyarországról egy TOTÓ keretében. A helyesen válaszoló jutalmat is kaptak. A nagy melegben és sok játék között jól esett a hús szörp és virsli, mellyel megvendégeltük a résztvevőket. Lábatlanról kb. 20-an érkeztek, akik élményekkel telve mentek haza. Az általuk készített fotókból közlünk alább néhányat!

További jó nyarat kívánunk nektek! Zsuzsa és Márta



Információk

LAJOS U.:

Egész napos kirándulás: részletek a hirdetőtáblán

HUSZTI ÚT:

Egész napos kirándulás: részletek a hirdetőtáblán

KERÉK U.:

Egész napos kirándulás: részletek a hirdetőtáblán
Játszóterünk augusztus 13-19. között zárva tart!

ZEMPLÉN U.:

Kézműves foglalkozás: augusztus 11., 25. (szombat) 15.00-tól
Pingpongverseny: augusztus 10. (péntek) 11.00-tól
Játszóterünk augusztus 6-12. között zárva tart!

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: augusztus 13., 27. (hétfő) 15.00-tól
Csocsóbajnokság: augusztus 10. (péntek) 15.00-tól
Pingpongverseny: augusztus 24. (péntek) 15.00-tól
Játszóterünk július 30 - augusztus 5. között zárva tart!

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Kézműves foglalkozás: augusztus 4., 11. (szombat) 15.00-tól
Énekes-mondóka foglalkozás: augusztus 18. (szombat) 10.30-tól
Pingpongverseny: augusztus 25. (szombat) 15.00-tól

SOLYMÁR UTCA:

Homokvárépítő-verseny: augusztus 11. (szombat) 15.00-tól
Pingpongverseny: augusztus 24. (péntek) 16.00-tól

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kedves Gyerekek!

Remélem, élvezitek a nyári vakációt és sokat tudtok fürdeni, játszani a szabadban. De ha elromlik az idő, vagy elfáradtok már az egész napos ugrálástól, akkor talán szívesen készítek bábukat. Nem kell mást tennetek, csak kiszínezni a fejeket, körbe vágni és hurkapálcára ragasztani őket. Találjátok ki történetet a bábokhoz és örvendzessétek meg vele barátaitokat, testvéreiteket, szüleiteket! Jó szórakozást!

Zsuzsa

