

NYÁRUTÓ

- NYÁRUTÓ -



Kalendárium

- Anyatej Világnapja

Megelőzés

- Taktikák a hőség ellen

Versek

- A nyárról

Egészség-ábécé

- A hallásról

Tudod-e?

- Érdekességek a világból

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

Augusztus 1-jén ünnepeljük az **Anyatej Világnapját**. Ez alkalomból – a szoptatásról általában – szeretnék megosztani néhány alapvető információt veletek.

Az anyatej élő anyag, amely összetételében és mennyiségében folyamatosan alkalmazkodik a gyermek igényéhez. A szoptatott gyermeknek fél éves koráig sem más folyadékra, sem táplálék-kiegészítésre nincs szüksége. A tápszerekkel ellentétben az anyatej speciális védelmet nyújt a gyermek környezetében megjelenő kórokozókkal szemben, és soha nem vált ki allergiás reakciót.

A kizárólagosan szoptatott csecsemők között szinte soha nem találni vérszegénységet, ritkábbak és gyorsabb lefolyásúak a felső légúti és az emésztőrendszert érintő fertőző betegségek.

A szoptatás hosszú távú előnyökkel is jár: csökkentheti egyes daganatos megbetegedések, az inzulin-függő cukorbetegség, a fogfejlődési rendellenességek, egyes beszédhibák, és az elhízás kialakulásának esélyét.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy a gyermek hat hónapos koráig kizárólag anyatejet kapjon, egy éves korig a táplálék túlnyomórészt anyatej legyen, helyi élelmiszerekkel kiegészítve. A gyermek két éves koráig, vagy annál tovább is tarthat a szoptatás időszaka.

Szerencsére Magyarországon kezdetben szinte minden anya szoptatja újszülöttjét. Ezzel a gyermek a legjobb indítást kapja az életben: nincs más olyan módja a csecsemőtáplálásnak, ami ennyire meg-

bizhatóan biztosítaná a gyermek egészségét és testi, lelki fejlődését.

Azok az anyák, akik tartósan szoptatnak, fokozottabb védelmet élveznek vérszegénység, mellrák, petefészekrák, és csontritkulás ellen.

A legjobb, ha a kicsi addig szophat, amíg ez mind az anyának, mind neki jól esik. Az elmaradás másfél és három éves kor között szokott eljönni. Ekkor a család életében új korszak kezdődik. Egyben biztosak lehetünk: a szoptatással töltött hónapok, évek jól megalapozzák a gyermek testi, lelki és szellemi fejlődését.

Márti

(Forrás: www.babanet.hu)



Vallási ünnepek:

augusztus 6.: Jézus Krisztus színeváltozásának ünnepe

augusztus 10.: Szent Lőrinc emlékezete

augusztus 15.: Nagyboldogasszony ünnepe

augusztus 20.: Szent István emléknapja

Jeles napok:

augusztus 1.: Anyatej Világnapja

augusztus 20.: Magyar Államalapítás ünnepe

Taktikák a hőség ellen

A nyári melegben minden élőlény számára különösen fontos, hogy védje magát a melegtől. Ha a test túlmelegszik, romlanak az élettani folyamatok: a vér besűrűsödik, a fehérjék elpusztulnak és sokkal kevesebb oxigént kapnak a létfontosságú szervek.

Lássuk, hogyan védekezünk a meleg ellen mi, emberek?

A test túlzott felmelegedése súlyos esetben eszméletvesztést, szédülést és magas lázat is előidézhet. Ezt napszúrásnak nevezik vagy a súlyosabb lefolyását hőgutának.

Az izzadásnak fontos szerepe van az emberi szervezet hőmérsékletének szabályozásában. Ez védi meg a testünket a túlhevüléstől. Az izzadás abban segít, hogy miközben párolog a bőrönről, egyúttal hűti is a testedet.

Miközben az ember verejtékezik, nem csak vizet, hanem méreganyagokat, valamint sót és ásványi anyagokat is kiválaszt a bőrön keresztül. (Ezért sós az izzadság.)

Ezeket az anyagokat pótolni kell, így célszerű csapvíz helyett inkább ásványvizet fogyasztani, mert ebben már eleve vannak különböző oldott ásványi anyagok, mint például a magnézium és kalcium. A lehető legrosszabb ilyenkor cukros és szénsavas üdítőitalokat inni.

És most lássuk, mit csinálnak a háziállatok?

A kutyák és a cicák testének nagy részén nem található verejtékmirigyek. Ők a tappancsaikon keresztül tudnak csak izzadni, de ez nem elég arra, hogy az egész testüket lehűtsék vele. Más módon kell hát, hogy védekezzenek a meleg ellen.

A kutyák lihegéssel védik magukat a túlhevüléstől. A lihegés során a gyorsan oda-vissza áramló levegő hűti le nyelvük felszínét és ezáltal a nyelv ereiben található vért is, amely eljut a test különböző részeibe. Így a kutyák a lihegéssel az egész testük hőmérsékletét képesek szabályozni.

A cicáknak más módszerük van erre. Ők rendszerint valami árnyékos helyen heverésznek napközben, és csak estefelé válnak aktívok. Addig is lehetőség szerint elkerülik a mozgást, ami további hőt termelne szervezetükben. Ilyenkor többször mosakodnak is, hiszen a szőrükről párologó nyál ugyanúgy hűti a testüket, mint nálunk embereknél a verejtékcseppek. Ha a meleg már elviselhetetlen, akkor bizony néha megfigyelhető, hogy a macskák is elkezdenek lihegni.

A madarak meleg tollazatuk ellenére jobban bírják a hőséget, pedig nekik egyáltalán nincsenek verejtékmirigyek. Főleg a reggeli órákban táplálkoznak és napközben valami árnyékos helyen pihennek, csak inni repülnek el. Ilyenkor a legtöbb madár fürdeni is szokott. Szinte nyakig belemennek a vízbe és utána hosszan tollázkodnak, szárítkoznak. A lakásban tartott madaraknak sajnos nincsen ilyen lehetőségük, ezért figyelni kell, hogy kalitkájukban mindig legyen friss vízzel töltött tálka. A többi állatról se feledkezzünk meg! Kutyák, cicák, nyuszik, tengerimalacok számára ugyanolyan fontos a hűvös, friss ivóvíz! Ők is ugyanúgy szenvednek a melegtől, mint mi.



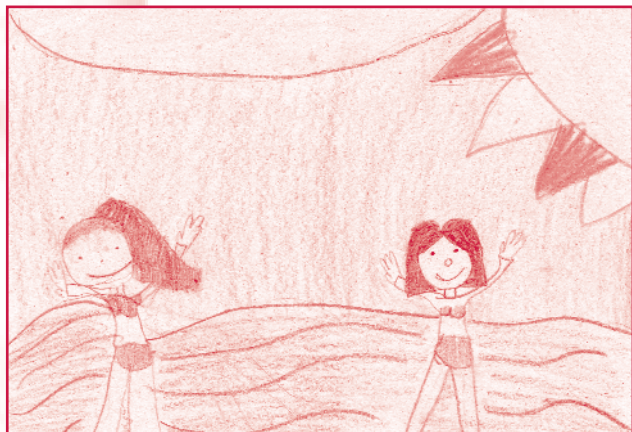
Sz. Timi

Horváth Imre: Mit kívánják nyárra?

Homokvárhoz: kupacot,
 Horgászoknak: kukacot,
 Hegymászóknak: nagy hegyet,
 hús fagyíhoz: friss tejet,
 folyópartra: fát, nagyot,
 vakációt -száz napot!



Szucsics Tímea, 10 éves



Gerhardt Klaudia, 9 éves



Domján Dorka, 9 éves

Nemes Nagy Ágnes: Nyári rajz

Hogy mit láttam? Elmondhatom.
 De legjobb, ha lerajzolom.
 Megláthatod te is velem,
 csak nézd, csak nézd a jobb kezem.

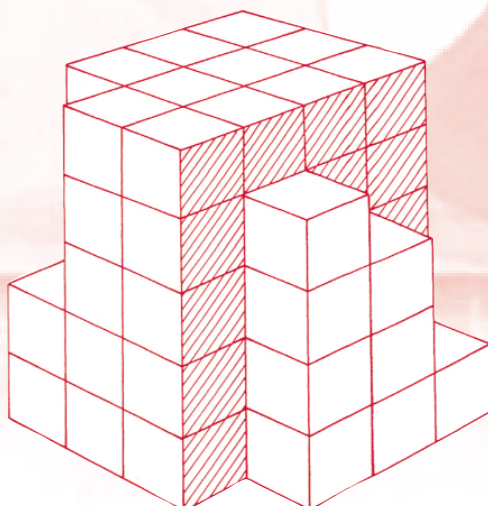
ez itt virág, ezer, ezer,
 ez a sötét gyalogszeder,
 ez itt a szél, a repülés,
 az álmodás, az ébredés,
 ez itt gyümölcs, ez itt madár,
 ez itt az ég, ez itt a nyár.

Ez itt a ház, ez itt a tó,
 ez itt az út, felénk futó,
 ez itt akác, ez itt levél,
 ez itt a nap, ez itt a dél.
 Ez borjú itt, lógó fülű,
 hasát veri a nyári fű,

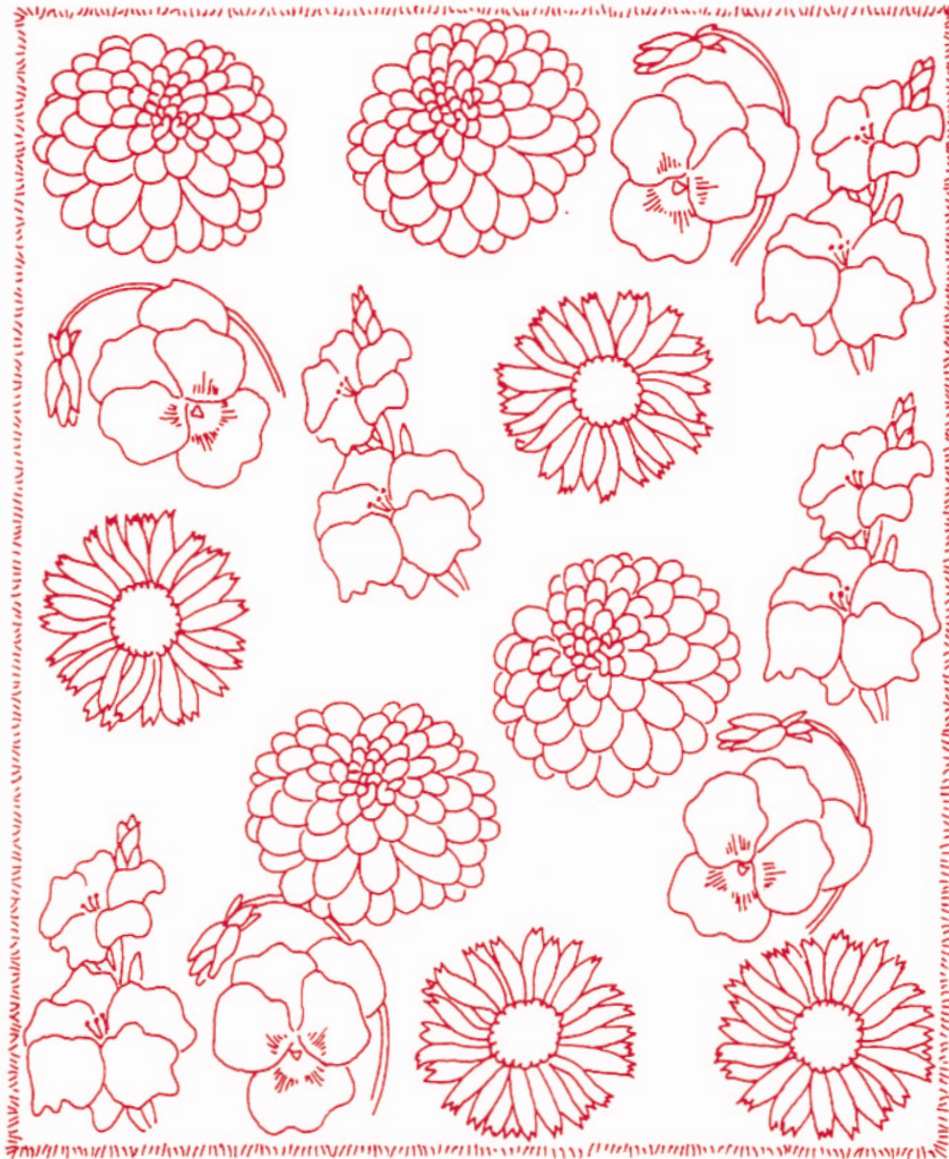
Majd télen ezt előveszem,
 ha hull a hó, nézegetem.
 Nézegetem, ha hull a hó,
 ez volt a ház, ez volt a tó.

Ügyeskedj!

Hány kis kocka hiányzik, hogy meglegyen a teljes kocka?



Oszd el az ábrán a virágokat 3 vonással 4 részre úgy, hogy mindegyik részben, minden virágból 1-1 darab legyen!



A tárgyak között csak egy található meg a képen 5 példányban. Melyik?



Melyik az a téglalap, amelyik egy olyan tárgyat tartalmaz, amit a másik háromban nem találsz meg?



Összeállította:

Zsuzsa

Egészség-ábécé

– a hallásról –

Fülünk összetett érzékszerv. Szerve a hallásnak és az egyensúly érzékelésének. Három része a külső, közép- és a belső fül. Fülünk olyan, mint egy vevőkészülék, segítségével meghalljuk a különböző tárgyak, élőlények hangját. Ez a hang a levegő közvetítésével jut el a fülünkhez. A hangok lehetnek egészen magas vagy mély, halk vagy erős hangok. Egyes eszközöknek, élőlényeknek jellegzetes hangjuk van.

Tudod-e?

– Az emberi fül másodpercenként 16-tól 20000-ig terjedő rezgésszámú hanghullámok felvételére alkalmas.

– A 16 Hz (hertz)-nél alacsonyabb frekvenciájú hangokat infrahangoknak, a 20 kHz-nél magasabbakat ultrahangoknak nevezzük.

Igaz vagy Hamis?

- A fülbe hegyes, éles tárgyat dugdosni tilos, sérülést okozhat!*
- A fület fürdés után szárazra töröljük, és fültisztítóval óvatosan kitisztítjuk.*
- A túl nagy zaj, az üvöltő zenehallgatás javítja a hallást.*
- A fülkagyló a tölcser szerepét tölti be, összegyűjti a hangokat, és a fül belsejébe vezeti.*
- A fület tilos mosni, mert árt neki.*

Ági

Mit
játsszunk?

Gyerekek! Ti mit csináltok otthon, ha odakint esik az eső? Unatkoztok? Figyelitek az ablakon leguruló kövér esőcseppeket és várjátok, hogy kisiüssön a nap? Inkább leültök a tévé vagy a számítógép elé? Ha ezeket már meguntátok, íme néhány játék, amit esős időben a testvéretekkel vagy barátaitokkal is tudtok játszani.

Az első játékhoz semmi másra nem lesz szükségetek, csak egy gyufásdobozra, papírra és egy tollra. A doboz oldalaira számokat kell írni a következő módon: az egyik oldalára egy 1-est, a másikra egy 2-est, mindkét hosszabbik oldalára 5-öst és a rövidebbik oldalaira 10-est. Majd a gyufásdobozt tegyétek az asztal szélére úgy, hogy az 1-es szám legyen felfelé. A feladat: hüvelyk- és mutatóujjal úgy pöcköljétek az asztalra, hogy minél nagyobb szám legyen felül a gyufásdobozon. Az eredményeket írni is lehet. Az nyer, akinek a végén összeadva a legtöbb pontja van.

Eszperente

A feladat az, hogy bármilyen szót vagy kifejezést úgy kell a lehető legjobban megfogalmazni, hogy a magánhangzók között csak „e” hang szerepelhet. Mehet a verseny arra, hogy ki tudja legrövidebben, leghosszabban, vagy legrejtélyesebben meghatározni. Úgy is lehet játszani, hogy az eszperente meghatározásból kell kitalálni az eredeti szót.

Például a léghajó „eszperente nyelven”: e szerkezet meleg lehelettel embereket fellegekbe emel.

A következő játékhoz papírra, tollra és ollóra van szükség. Fel kell írni egy szabadon választott szót a papírra, majd az ollóval feldarabolni a betűire. Célszerű jó hosszú szót választani, mivel az a feladat, hogy a külön álló betűkből ki tudja összerakni a legtöbb értelmes szót. Lehet úgy is játszani, hogy az nyer, aki először kitalálja, hogy mi volt az eredeti szó a papíron.

Timi

Jó szórakozást kívánok!

Tudod-e



Ne feledjétek, búvárkodjatok ti is! Ha különleges adatra bukkantok, írjátok meg a szerkesztőség címére, és az újságba is bekerülhet majd. Várom ötleteiteket!

Ebben a hónapban néhány érdekes információval szeretnék benneteket megismertetni.

- *A Cézár-saláta nem Julius Ceasarról kapta nevét, hanem kitalálójáról, Ceasar Cardiniről, aki először készített ilyen salátát a saját éttermében. Ez az étterem a mexikói Tijuában volt, s Ceasar's Palace a neve.*
- *A földimogyoró a dinamit egyik alkotórésze.*
- *A gepárd az egyedüli macskaféle, amelyik nem tudja visszahúzni a karmait.*
- *A jojó eredetileg egy Fülöp-szigeteki fegyver volt.*
- *A kaméleon testhosszúságának másfélszeresét teszi ki a nyelvének hossza.*
- *A korabeli írásokból kiderül, hogy Leonardo da Vinci nem tudományos vagy művészi teljesítményére volt a legbüszkébb, hanem arra, hogy pusztán kézzel tudott vasat hajlítani.*
- *A méhek a teknősök és a természetek teljesen süketek.*
- *A nulla az egyetlen olyan szám, ami nem írható le római számmal.*
- *A patkányok hosszabb ideig bírják víz nélkül, mint a tevék.*
- *A Titanic katasztrófáját két kutya is túlélte.*
- *A ketchup Kínából származik.*

Gyűjtötte: Zsuzsa

Színezd ki a képet!



LÁJOS U.:

Kézműves foglalkozás: augusztus 21. (csütörtök) 10.00-tól

Homokvárépítő-verseny: augusztus 29. (péntek) 15.00-tól

HUSZTI ÚT:

Kézműves foglalkozás: augusztus 9. (szombat) 15.00-tól

Homokvárépítő-verseny: augusztus 19. (kedd) 15.00-tól

KERÉK U.:

Kicsikézművese: augusztus 5. (kedd) 10.00-tól

Nagyokkézművese: augusztus 5. (kedd) 15.00-tól

Röplabda: augusztus 23. (szombat) 15.00-tól

ZEMPLEÉN U.:

A szervezett programokról érdeklődjön a játszótéren!

Augusztus 11-17. között a játszótér ZÁRVA TART! Megértésüket köszönjük!

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: augusztus 13., 27. (szerda) 15.00-tól

Vetélkedő: augusztus 22. (péntek) 15.00-tól

Augusztus 4-10. között a játszótér ZÁRVA TART! Megértésüket köszönjük!

SILVÁNUS SÉTÁNY:

A szervezett programokról érdeklődjön a játszótéren!

Augusztus 18-24. között a játszótér ZÁRVA TART! Megértésüket köszönjük!

SOLYMÁR UTCA:

A szervezett programokról érdeklődjön a játszótéren!

Július 28-augusztus 3. között a játszótér ZÁRVA TART! Megértésüket köszönjük!

Kedves Gyerekek!

Augusztus 20-án államalapítónk, Szent István mellett az új kenyér ünnepét is tartjuk. Ehhez az ünnephez kapcsolódik ez a melléklet. Egy szélmalmot készíthettek, melyben régen őrölték a búzaszemeket, hogy a kapott lisztből majd kenyér készüljön. Színezzétek és vágjátok ki a részeket! Egy milton-kapocs segítségével a lapátokat a házra tudjátok szerelni, s már dolgozhat is a malom!

Jó munkát!

Zsuzsa

