

T Ü N D É R K E R T

NYÁRHÓ



Kalendárium

- Óbudai programok

Megelőzés

- Itt a nyár!

Versek

- A nyárról

Egészség-ábécé

- A látásról és szaglásról

Tudod-e?

- Szójátékok

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

Engedjétek meg, hogy ebben a hónapban az Óbudai Művelődési Központ által meghirdetett rendezvényekről adjak néhány információt: „**ÖRÖM KÖR Ö**” címmel egy mozgalmat szeretnénk elindítani. Célja: világszerte ingyenes „Gyermekparadicsomok” létrehozása, miszerint minden hónap első hétfőjén 17 – 19 óra között legyünk együtt a gyerekeinkkel és játszunk!

Személytelen a Világ. Legyen személyes! Ebben a két órában csak Ők számítsanak, és velük játszunk! Ez minden gyermek álma lehetne!

Az első időpont július 7-én, hétfőn lesz a Művelődési Központban (San Marco u. 81.).

Boldogok a gyerekek, és ezáltal boldogok a felnőttek is! A játék maga az ember! Legyen mindenki tagja a „**ÖRÖM KÖR Ö**” -nek! Tagdíj nincs! Belépő a játszóházba egy használaton kívüli játék. Az élet maga egy játék, ha képesek vagyunk e szerint élni, csak nyerhetünk.

További állandó gyerekprogramok az ÓMK-ban: **angol tanfolyam** bölcsődések, óvodások és kisiskolások részére, 1 éves kortól.

Tücsökgene - hétfő és szerda délelőttönként, több csoportban. Játékos ének és zenei foglalkozás már fél éves kortól!

Csiri-biri torna csütörtökönként. A mozgásfejlesztő foglalkozások 1-3 év közötti gyerkőcöknek.

Iciri-piciri táncház - péntek délelőttönként, több csoportban.

Baba-mama szoba: pelenkázó és szoptatási lehetőségek biztosítása.

Bővebb információkat az ÓMK honlapján találsz.
(Forrás: www.omk.hu)

Vallási ünnepek:

július 2.: Sarlós Boldogasszony ünnepe

július 3.: Tamás apostol emlékezete

július 11.: Szent Benedek, Európa védőszentjének emléknapja

július 31.: Loyolai Szent Ignác emlékezete

Jeles napok:

július 1.: Építészeti Világnap

Magyar Egészségügy Napja

július 11.: Népesedési Világnap

Márti



Itt a nyár!

Végre elérkezett a szünet és a jó idő, amikor sokat lehet lenni a napon és a szabadban. Azonban ebben az időszakban is leselkednek ránk veszélyek. Ezekről álljon itt néhány gondolat, nem elriasztásképp, inkább figyelemfelhívás céljából.

1. Kullancsok közvetítésével kialakuló vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás

A kullancsok a természet normális lakói. Néhányuk közülük azonban olyan vírust hordoz magában, amely az embert is képes megbetegíteni. Ezek a vírusok a kullancs csípése során jutnak az ember szervezetébe, ahol a csípést követően néhány héten belül létrehozják a betegséget. Szerencsére a kullancsok kis része fertőzött csupán a vírusok által, de sajnos előre nem lehet megmondani, melyik az és melyik nem az. Így, amit tehetünk az az, hogy próbáljuk elkerülni a csípést, illetve a betegség létrejöttét.

A kullancscsípés elkerülhető néhány jó tanács betartásával: Ne menjünk sűrű bozótba. Mindig húzzunk hosszú nadrágot a kirándulásokra és a zokni alá tűrjük be. A derekunknál a pólót szintén tűrjük be a nadrágba. A kullancs lentről felfele mászik! Lányok hosszú haját fonjuk be, hogy abba se tudjon megkapaszkodni! Vékony, világos fejfedő hasznos lehet, azon látszik a kullancs is. Lehet használni kullancsriasztó szereket, de csak olyat, ami legalább 6-8 órán keresztül hat. Ha mégis kullancsot találunk magunkon, azt mihamarabb vegyük ki. Nem szabad kenetetni, dörzsölni. És vigyázni kell, hogy a potrohát ne nyomjuk össze!

A betegség megelőzésének leghatékonyabb módja a védőoltás. Ennek során a szervezetet készítjük arra, hogy a kullancsok által terjesztett vírus ellen ellenanyagokat termeljen. Így, ha fertőzött kullancs is csípi meg az embert, a szervezete már kész a védelemre! A védőoltás tartós védettséget eredményez. Ezt a hosszan tartó védelmet néhány évenkénti újraoltással ténylegesen nagyon tartóssá lehet tenni. Ha már valaki elkezdte, ne feledkezzen meg az újraoltásokról sem!



2. Napszúrás, hőguta

Napszúrás jön létre, ha sok időt töltünk a napon, főleg, ha még kevés folyadékot is fogyasztunk közben. Testünk felhevül, bőrünk kipirosodik, fejfájás, szédülés, émelygés, hányás jelentkezik. Súlyos esetben a testhőmérsékletünk jelentősen megemelkedik, láz, tudatzavar, eszméletvesztés fordulhatnak elő.

Hőguta létrejöhet napszúrás nélkül is, ha nagyon hosszantartó melegehatás miatt a szervezet hőháztartása zavart szenved és hőfelesleg jelentkezik. Ilyenkor a fej vörös, a bőr forró és száraz, a testhőmérséklet nagyon magas (akár 42-43 °C is lehet!).

Ezekkel együtt a bőr napégése is kialakul, mely a behatás idejétől és mértékétől függően különböző súlyosságú lehet. (A ránk cseppenő forró víz is fáj, hát még a megégett bőr!)

Teendők, ha ilyen eset előfordul: a beteget hűvös, mérsékelt szellős szobába vigyük, lehetőleg csináljunk kellemes sötétséget is. Feje alá tegyünk egy kispárnát, hűtsük hideg vizes borogatással a fejet és a testet egyaránt. Itassunk hideg folyadékot! A szénsavas és nagyon cukros italok kerülendők. Enyhébb esetben néhány nap alatt rendeződik az állapot, súlyosabb esetek kórházi kezelést igényelnek. Orvosnak érdemes megmutatni az ilyen betegeket.

És a megelőzés: 10 és 15 óra között kerülni kell a napot, a napozást. Szellős, világos kalap, kendő megóvhat minket. A haj is védelmet jelent, nem biztos, hogy a „sünilfrizura” a legjobb nyári viselet. Igyunk bőségesen, kellemes ízű folyadékot! Használjunk magas faktorszámú napkrémet!

Végezetül, vigyázzatok magatokra! Igyekeztek elkerülni a biciklis baleseteket, sérüléseket, a kőbák bőrének felrepedésével járó sebészetre járást, a fáról való potyogást és a vízi tragédiákat. Felhevült testtel vízbe ugrani TILLOS! Az ismeretlen vízzel ne fejesugrással ismerkedj!

Gulyás Pál: A méhekhez

Süt a szép Nap, szép virágot
 nyit a boldog július,
 most születnek a villámok,
 ott, ahol az ég borús.
 Kicsi méhek, ti a füvek
 halkán zörgő fiai,
 legyetek a nyárhoz hűek,
 ajtajához hajlani!...



Szántó Viktória, 9 éves

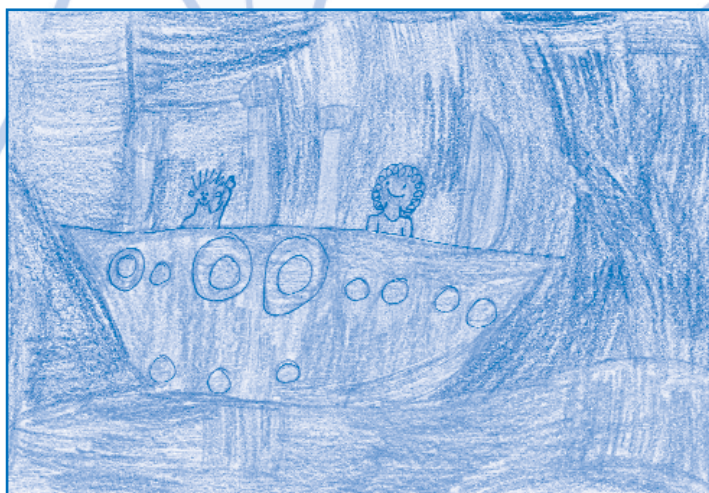
Tamkó Sirató Károly: A két Dani

Kis Dani,
 nagy Dani,

róluk alig
 hallani.

Jött értük egy
 kajla csónak,
 a tengerre kihajóztak,
 messze tájon
 egy lapályon
 partra szálltak,
 begubóztak,
 hírük alig
 hallani.

Nagy Dani,
 kis Dani,
 nincs tovább mit
 mondani.



Horpácsi Domonik, 10 éves



Pirnyák Melinda, 9 éves

Mi a nevük ezeknek az embereknek? Megtudod, ha megfejted a képrejtvényeket!

Ügyeskedj!



K

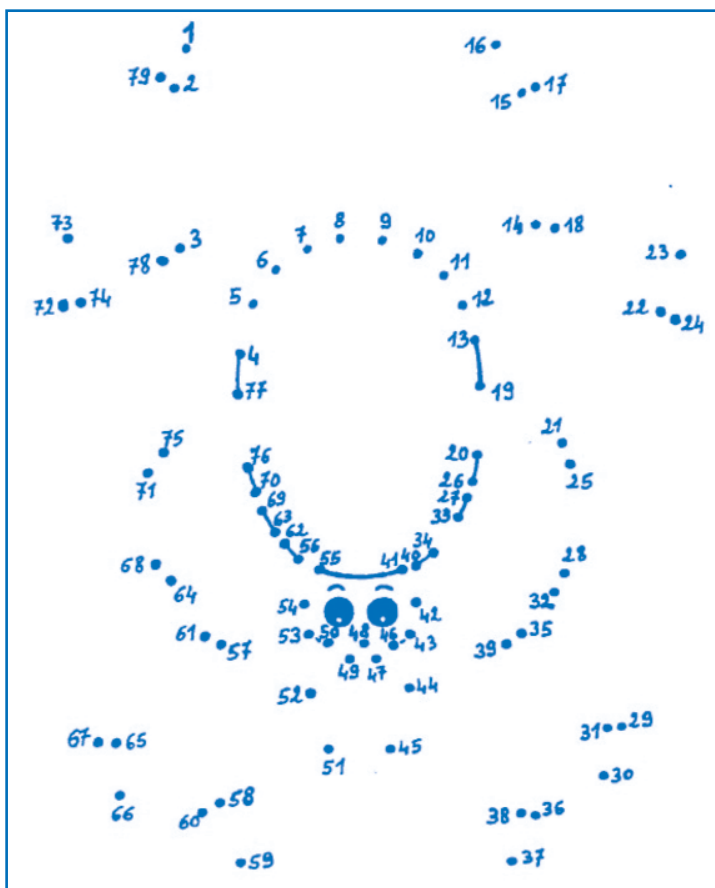


LL=TT

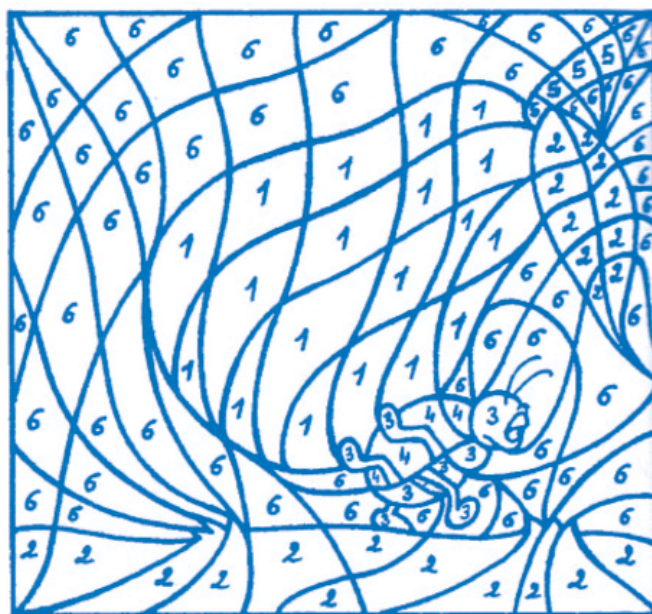
MSE

RRRR

Kösd össze a számokat 1-79-ig!



Színezd ki a képet a megadott színekkel!



- 1 - sárga
- 2 - zöld
- 3 - fekete
- 4 - piros
- 5 - barna
- 6 - kék

Összeállította:
Zsuzsa

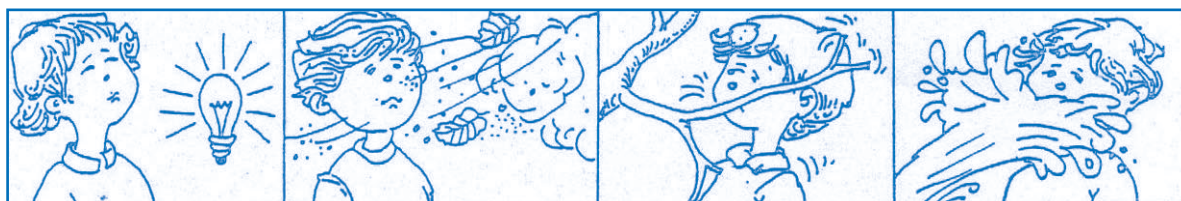
Egészség-ábécé

– a látás és a szaglás –

Szemünkkel látunk. Ez érzékeli a környezetünk tárgyainak színét, formáját, alakját. A tárgyakat nem síkban látjuk, mint a mozi képernyőjét, hanem térben, ahogy valóságban vannak. Ez a két szemünk együttes működésének az eredménye.

Szemünket a szemhéjak védik a külső sérülésektől azzal, hogy ilyenkor hirtelen becsukódnak. Ha a szemedbe erős fény, por, szemcse, rovar vagy folyadék csapódik, könnyezel. Eltávolításukat segítheted tiszta vízzel való kimosással.

Írd a képek alá, melyek ezek a veszélyek!



Húzd alá a helyes állításokat!

- Lehetőleg nappali, természetes fénynél dolgozz!
- Ha nem jól látod a táblát, szemorvoshoz kell fordulni!
- Akik nem jól hallanak, szemüveget kell viselniük!
- Évente ellenőriztesd a látásod, akkor is, ha nincs panaszod!
- A hosszabb ideig tartó tévénézés és videózás jót tesz szemnek.

Orrunkon keresztül lélegezzük be és ki a levegőt. De az orrunk segít abban is, hogy megkülönböztessük a szagokat és az illatokat.

Nyíllal jelöld az összetartozó szópárokat!

ILLAT	undort kelt
SZAG	kellemes
BŰZ	kellemetlen

Színezd ki a kellemes illatot árasztó dolgokat!



Tudod-e



Itt a nyár, a vidámság és szórakozás ideje. Nevezzünk egy jót egy rémes-rímes állati természetrajzon.

Szó- és gondolatjáték Karinthy Frigyes nyomán, a Napraforgó című válogatáskötetből gyűjtötte nektek Zsuzsa.



kis bika = bébika

betörő bolha = rabolha

borz fekvőhelye = borzalom

kis cincér = picincér

formás esuka = karcsuka

nevető dálnád = vidámnád

sürgő-forgó hangya = rohangya

nevető hiéna = hihiéna

kifogástalan kecske = remekecske

bolond krokodil = krokodilis

ecsetszórú macska = pamacska

eljegyzett jegesmedve = jegyesmedve

bicikliző ormányos medve = kormányos medve

búcsúzó papagáj = pápágáj

pingpongozó pingvin = pingpongvin

kóbor rigó = csavarigó

sok patkány = csapatkány

ostoba tapír = butapír

öreg tapír = tatapír

fél tucát tyúk = hattyúk

ellenszenves vakondok = vakundok

meseszép varangy = varangyal

muzikális angolna = hangolna

buta bagoly = bambagoly

borzas borz = torzonborz

zenét szerető gorilla = zongorilla

menekülő kolibri = iszkolibri

harisnyás tűzok = tűzokni

pénztelen keszeg = keszegény



LAJOS U.:

Homokvárépítő-verseny: július 27. (vasárnap) 15.00-tól
Fitt Család Program (Kozma Zsuzsa pedagógus vezetésével.): szerdánként 18.00-tól
(A zenés-játékos tornát a **Csillagvár Bevásárlóközpont** támogatja.)
Július 14-20. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

HUSZTI ÚT:

Sportdélután: július 20. (vasárnap) 15.00-tól
Agyagozás: július 24. (csütörtök) 15.00-tól
Fitt Család Program (Kozma Zsuzsa pedagógus vezetésével.): hétfőnként 17.00-tól
(A zenés-játékos tornát a **Csillagvár Bevásárlóközpont** támogatja.)
Július 7-13. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

KERÉK U.:

Kézműves foglalkozás: július 15. (kedd) 16.00-tól
Táncház: július 9. (szerda) 16.00-tól
Fitt Család Program (Kozma Zsuzsa pedagógus vezetésével.): szerdánként 17.00-tól
(A zenés-játékos tornát a **Csillagvár Bevásárlóközpont** támogatja.)
Július 21-27. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

ZEMPLEÉN U.:

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



GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: július 2., 9., 16., 30. (szerda) 15.00-tól
Játékos vetélkedő: július 11., 18. (péntek) 15.00-tól
A játszótér 10. születésnapja: július 23. (szerda) egész napos rendezvény
Július 4-10. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Fitt Család Program (Kozma Zsuzsa pedagógus vezetésével.): hétfőnként 16.00-tól
(A zenés-játékos tornát a **Csillagvár Bevásárlóközpont** támogatja.)
Augusztus 18-24. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

SOLYMÁR UTCA:

Ugrálóvár: július 3. (csütörtök) egész nap
Július 28-augusztus 3. között a játszótér **ZÁRVA TART!** Megértésüket köszönjük!

Kedves Gyerekek!

Öltöztető babákat készíthettek, ha kiszínezitek és kivágjátok a babukat, ruhákat. Könyvtárban, interneten ti is járjatok utána, milyen ruhákban jártak régen az emberek! Rajzoljátok ti is ilyeneket!

Jó munkát!

Zsuzsa

