

TÖRDÉRKERT

ÖSZUTÓHAVA



Kalendárium

- A Rákellenes Világnap

Zöld mozaik

- Az uhu

Mese

- Hová tűnt a sün?

Egészség-ábécé

- A láb és a lábbelik

Tudod-e?

- Érdekességek a világból

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

A **Rákellenes Világnap** alkalmából, a daganatos betegek lelki gyógyulásának alapjairól írok néhány gondolatot.

Mindenek előtt, nézzünk szembe a félelmekkel. A rák komoly betegség, a szervezet vészjelzése. Csak úgy lehet elbánni az életet fenyegető veszéllyel, ha bízunk a lehetőségeinkben. A pozitív elvárás nem garantálja, de növeli a gyógyulás valószínűségét.

A negatív hiedelmek megváltoztatásának első lépése, hogy tudatosítjuk: a reménytelenség akadályozza a test természetes védelmi rendszerét. Ugyanazzal az erővel, amellyel negatív elvárásainkat alakítjuk ki, létrehozhatunk pozitívakat is.

Kövessük a gyógyulás felé vezető út fontosabb lépéseit.

Órizzük meg aktivitásunkat. Mindegy, hogy mi a diagnózis, saját elhatározásából vegyük kezünkbe sorsunkat. Tanuljunk meg a betegségéről nyíltan beszélni. A diagnózis okozta sokkállapot helyett az aktivitás visszaadja önbizalmunkat és csökkenti a kiszolgáltatottság érzését. Gyűjtsünk össze minél több információt. Érdeklődjünk betegségünkéről, a lehetséges kezelési módokról minél részletesebben. Derítsük fel, hogy hol van a számunkra szükséges terápiás gyógymód a közelben. Minél többet foglalkozunk ezzel a témával, annál többet tudunk meg a gyógyítási lehetőségekről és közben a félelmünk is oldódik majd.

Keressük az alkalmat a beszélgetésekre. Csak úgy tudják érzéseinket megérteni, ha nyíltan beszélünk félelmeinkről és elvárásainkról, kívánságainkról. Így kerülhetjük el a félreértéseket és a csalódásokat. Kérjünk tájékozódó beszélgetést szakemberektől a betegséggel kapcsolatban. Ez elősegíti problémáink megoldását és lehetővé teszi, hogy a jövőre

vonatkozóan terveket dolgozzunk ki.

Tartsuk meg önállóságunkat. Értessük meg környezetünkkel, hogy bizonyos dolgokat továbbra is egyedül szeretnénk elvégezni. Az önálló cselekedet, bármekkora is, fokozza az öntudatot, és ezzel együtt a belső gyógyító erőket. Mondjuk meg egyértelműen, hogy mire van szükségünk, ugyanis a környezetünkben levő személyeknek is meg kell tanulniuk, hogy mitévők legyenek ebben a helyzetben.

Minden kedves olvasónak figyelmébe ajánlom „A rák ellen, az emberért, a holnapért” Társadalmi

Alapítvány honlapját, ahol a fenti gondolatokon túl, sokféle információt megtalálhatnak, amit a daganatos betegségekből való gyógyulásról tudni szeretnének.

Forrás: www.rakellen.hu



Az alapítvány logója

Vallási ünnepek:

november 1.: Mindenszentek ünnepe

november 2.: Halottak Napja

november 19.: Árpád-házi Szent Erzsébet emlékezete

november 21.: Szűz Mária bemutatása

november 23.: Krisztus Király ünnepe

november 30.: Advent 1. vasárnapja

Jeles napok:

november 7.: Rákellenes Világnap

november 16.: A Tolerancia Világnapja

november 20.: „Ne Gyűjts Rá!” Világnap

november 21.: A Nők Elleni Erőszak Megszüntetésének Világnapja

Márti

Hová tűnt a sün?

A szomszéd erdőben az állatok jó barátságban élnek. Figyelnek, vigyáznak egymásra.

Egy borús, hideg őszi napon a nyúl hiazafelé balagott. Fázott és fáradt volt, gondolta hát, hogy betér a sünhöz beszélgetni, kicsit szusszanni. Be is kopogott hozzá, de nem válaszolt senki. Lehet, hogy elaludt, gondolta a nyúl. Belesett, de a sün nem volt sehol.

Hová tűnhetett? – töprengett a nyúl. Átbalagott a pocokhoz, hátha ő tud valamit a sünről.

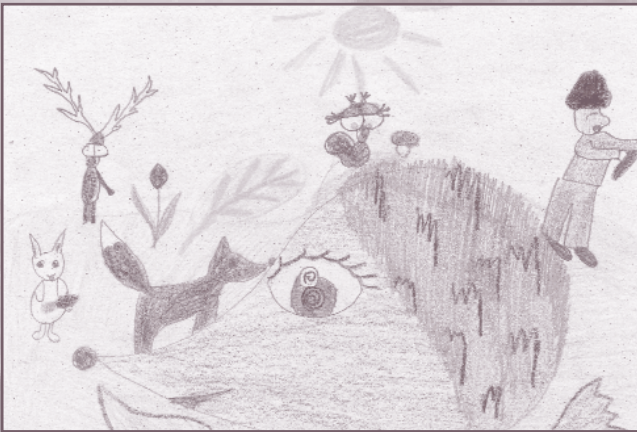
Ám a pocok már napok óta nem találkozott vele. Együtt keresték hát tovább. Mentek szomszédtól szomszédig. Estére bejárták az erdőt elejétől végéig, de a sünt sehol sem találták. Nem is látta senki.

Másnapra összehívta a nyúl az erdei tanácsot. Az állatok rémülten suttogtak, félelem lengte be a tisztást. Senki sem tudta, hová tűnt a sün. Hiába tanakodtak, nem tudták kitalálni, mitévők legyenek.

Ekkor történt, hogy a róka leült a tisztás szélén összegyűlt avarkupacra. Fel is pattant azon nyomban jajgatva! Oldalából süntüske meredezett.

Összeszaladtak a többiek. Óvatosan félrefiajtották a leveleket. Ott aludt a sün összegömbölyödve az avar alatt.

Persze, jutott eszébe a nyúlnak: a sün téli álmat alszik! Csendesen betakargatták. Lábujjhegyen szétszéledtek. Majd tavasszal elmesélik neki, mennyit keresték, s végül hogyan találták meg.



Bánki Bianka, 10 éves



Pirnyák Melinda, 9 éves



Varga Luca, 10 éves



Csász Zsófia, 10 éves



Egy titokzatos madár: az uhu

Magyarország legnagyobb termetű bagolyfaja az uhu. Nevét a hangjáról és a török „uhu” szóról kapta. Az uhu latin neve: *Bubo bubo*. Erről mindenkinek eszébe jut Romhányi József meséjének minden problémát megoldó főhőse, Doktor Bubó.

Az uhu nagyon érzékeny a környezet minden változására, ezért inkább az emberektől távol eső területeket választja lakóhelyéül. Főleg sziklás, nehezen megközelíthető helyeken fészkel. Párját egy életre választja és nagyon ragaszkodik hozzá, mint ahogy a fészkelő területéhez is.

Az uhu ragadozó madár. Főleg madarakat és kisebb testű emlősöket zsákmányol, de a nagyobb példányok elejthetnek akár rókát vagy őzgidát is. Nagyon éles látásuk és hallásuk segíti őket a vadászatban. Nagy karmos lábaik pedig a zsákmány megragadását könnyítik meg.

Tévedés, hogy a baglyok nem látják nappal. Szemük ugyanúgy alkalmazkodik a nappali világossághoz, mint akár melyik másik állatéi. A tévhit abból fakad, hogy napfény-

ben egyes bagolyfajok felig lecsukják szemüket és így olyan, mintha hunyorognának.

A baglyokhoz nagyon sok néphiedelem is kapcsolódik. Az éjszakai állatok többségét a népi babonák mindig a halállal és a természetfeletti erőkkel hozzák összefüggésbe. Nincsen ez másként szegény uhu barátunkkal sem. Régen úgy tartották, akinek a házában megszáll a bagoly, ott nemsokára haláleset várható.

Manapság inkább a bölcsesség és a tudás jut az eszünkbe erről a madárról. A görög mitológiában a bagoly Pallas Athéné kísérő madara volt, akít a tudás, a bölcsesség, a kézművesség és az igazságos háborúk istennőjeként tartunk számon.

Magyarországon az uhu nagyon ritka fajnak számít. Fokozottan védett, eszmei értéke 250 ezer forint. A nemzetközi Vörös Könyvben is szerepel, ami tartalmazza a Föld legveszélyeztetettebb állatait.

Sz. Timi



Ügyeskedj!

Milyen ez a fazékkaplapos alak?
Írd be a hiányzó betűket!

H	A		A			S
B		S	S	Z		
M		R	Ó			S
	M			C		S
M	É		G		S	
D		H		S		



Egészség-ábécé

– Milyen cipőben járjunk? –

Talpunk felépítésében 30 kisebb-nagyobb csont vesz részt, amelyek izmokkal, szalagokkal kapcsolódnak egymáshoz, oly módon, hogy boltozatot alakítanak ki. Mindez szükséges a fájdalommentes járáshoz és álláshoz. A lábfej végleges formája a két lábon való járás következtében alakul ki. A csecsemő talpa még lapos, párnás, nem látszik rajta a lábboltozat okozta homorulat.

Ha a csontok valamilyen ok miatt nem megfelelően kapcsolódnak egymáshoz, vagy az izmok gyengék, a lábboltozatok lesüllyednek és kialakul a **lúdtalp**, melyet gyakran fájdalom kísér.

Egészsítsd ki a félig megrajzolt cipőket! Írd a karikába a megfelelő számot:

1. szűk, kényelmetlen cipő; 2. kényelmes cipő.



Lábtorna: a lábizom megerősítése érdekében naponta mezítláb végezzétek el az alábbi gyakorlatokat! A lábtornát tízszer ismételjétek meg, mind a jobb, mind a bal lábbal!



Mit
játsszunk?

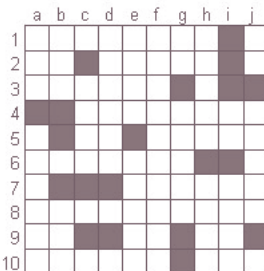
Gyerekek! Ti mit csináltok otthon, ha odakint esik az eső? Unatkoztok? Figyelitek az ablakon leguruló kövér esőcseppeket és várjátok, hogy kisuüssön a nap? Inkább leültök a tévé vagy a számítógép elé? Ha ezeket már meguntátok, íme néhány játék, amit esős időben a testvéretekkel vagy barátaitokkal is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

Torpedó

Ezt a játékot ketten tudjátok játszani. Szükségetek lesz hozzá egy-egy négyzetrácsos papírlapra és ceruzára.

Rajzoljátok egymás mellé kettő 10×10 kockából álló táblát, ez lesz a tenger. Az első táblára helyezétek el a hajóitokat úgy, hogy az ellenfél ne lássa, a másikat egyelőre hagyjátok üresen.

Négy egykockás, három kétkockás, kettő háromkockás és egy négy kockából álló hajója lesz mindkettőtöknek. Figyeljétek arra, hogy a hajók ne érjenek össze a sarkaiknál.



Mikor ezzel elkészültetek, kezdődhet a játék. Az első játékos megtippeli a másik hajójának helyét – mondjuk: Béla három (b3). Az ellenfele megnézi a saját tábláján, hogy azon a helyen van-e hajója. Ha van, mondja, hogy talált, ha nem, akkor nem talált.

Ezt a támadó játékos jelzi is az üresen maradt tábláján O vagy X jellel. Ezután a másik játékos tippel.

Ha csak egy kockából áll a hajó, amit a másik eltalált, akkor azt kell mondani: Talált, süllyedt. Ebből tudja az ellenfél, hogy egy hajót már elsüllyesztett.

Ha nem mondja, hogy süllyedt, az azt jelenti, hogy a találat egy több kockából álló hajót ért, és meg kell találnia még a többi kockájának a helyét is.

Az nyer, aki a leghamarabb elsüllyeszteti az ellenfél összes hajóját.

Jó szórakozást kívánok!

Timi



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

A múlt hónapról maradt még néhány érdekes információ. Szeretném ezeket veletek most megosztani.

Miért hosszú a zsiráf nyaka?

A zsiráfok növényevő állatok, de nem legelésznek úgy, mint a tehének vagy a lovak, hanem az afrikai szavannák fáinak friss lombjával táplálkoznak. Hosszú nyakukkal felérnek egészen a legfelső ágakig. A leveleket és vékony gallyakat hosszúra nyújtható, erős nyelvükkel fogják körül és tépik le. Ha inni akarnak, lábaikat szétterpesztik, hogy magasan hordott fejükkel elérjék a vizet. Előzőleg jól körülmélnek, nem leskelődik-e oroszlán a közelben, mert a szétvetett lábú zsiráf nagyon védtelen.

Hogyan alszanak a madarak?

Rendszerint állva vagy ülve, gyakran fél lábon. Fejüket néha a szárnyuk vagy a hát tollai közé dugják. A harkályok az odúba húzódnak pihenni, a pacsirták kis mélyedést keresnek a fű között, és oda kuporodnak. Furcsa szokása van az Ázsiában élő denevérpapagájoknak, amely alvás közben lábukkal kapaszkodva, fejjel lefelé lógnak az ágakon. Pontosán úgy, ahogy a denevérek lógnak a barlang mennyezetén.

Minden zebra egyforma?

Legfeljebb első pillantásra, hiszen valamennyien csíkosak. De ha jobban megnézik őket, még véletlenül sem akad közöttük két egyforma csíkozású lovacska. Mintázatuk a fejükön, a hátukon, esetleg a lábaikon mindig eltérő egy kicsit. A zebrák Afrikában élnek, és ott három fajukat különböztetjük meg. Kisebb-nagyobb csapatokban legelnek a füves sztyeppeken. A csinos állatokat gyakran próbálták már házasítani, kocsiba fogni, de ez eddig még soha nem sikerült.

Színezd ki a képet!



Minden napra egy kérdés kötet nyomán összeállította:
Zsuzsa

Információk

LAJOS U.:

Kézműves foglalkozás: november 3., 10., 24., 16.00-tól

Babazene: november 4., 11., 18., 25. (kedd) 11.00-tól

Agyagozás: november 5., 12., 19., 26. (csütörtök) 15.30-tól

Kártya- és társasjátékok: november 19. (szerda) 16.00-tól

HUSZTI ÚT:

Kézműves foglalkozás: november 13., 27. (csütörtök) 16.00-tól

Babazene: november 10., 24. (hétfő) 11.00-tól

Filmklub: november 15., 29. (szombat) 15.00-tól

Kártya- és társasjátékok: november 18. (kedd) 16.00-tól

Játékos-zenés torna (Kozma Zsuzsa vezetésével): november 5., 12., 19., 26. (szerda) 17.00-tól

Takarító nap: november 3-4. (hétfő-kedd) **Ezekén a napokon a játszótér zárva tart!**

KERÉK U.:

Kézműves foglalkozás: november 6., 13., 20., 27. (csütörtök) 16.00-tól

Diavetítés: november 4., 11., 18., 25. (kedd) 17.00-tól

Játékos-zenés torna (Kozma Zsuzsa vezetésével): november 3., 10., 17., 24. (hétfő) 17.15-től

Takarító nap: november 6-7. (csütörtök-péntek) **Ezekén a napokon a játszótér zárva tart!**

ZEMPLEÉN U.:

Kézműves foglalkozás: november 6., 13., 20., 27. (csütörtök) 16.00-tól

Kismama klub: november 12. (szerda) 16.00-tól

GYŰRŰ U.:

Kézműves foglalkozás: november 3., 12., 19., 26., 16.30-tól

Rajzverseny eredményhirdetése: november 14. (péntek)

Unobajnokság: november 15. (szombat) 14.00-tól

Játékos vetélkedő: november 28. (péntek) 16.00-tól

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Kézműves foglalkozás: november 21., 28. (péntek) 15.00-tól

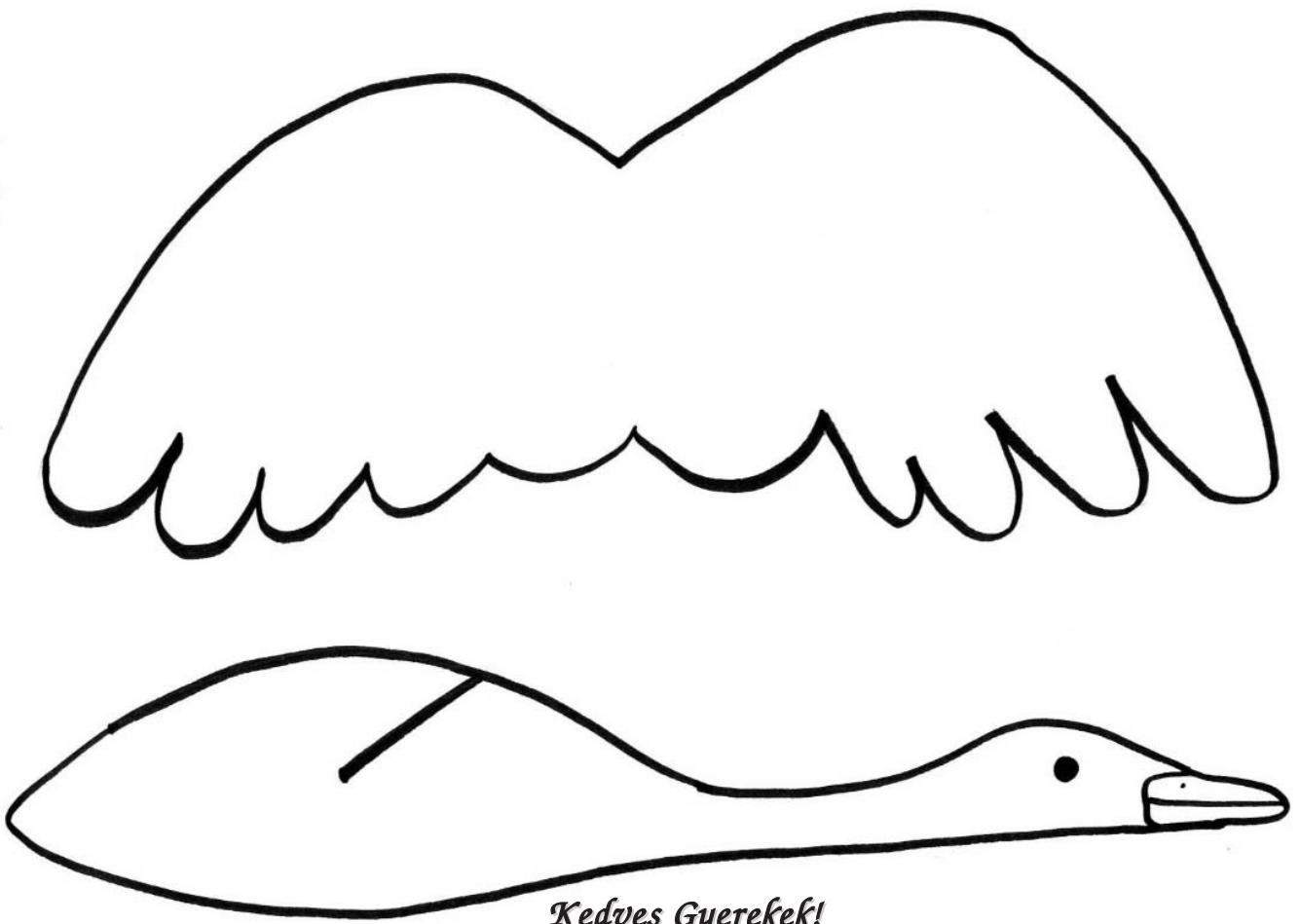
SOLYMÁR UTCA:

Agyagozás: a pontos időpontról érdeklődjön a játszótéren!

Énekes-mondóka foglalkozás: november 6., 13., 20., 27. (csütörtök) 10.00-tól

Kézműves foglalkozás kicsiknek és nagyoknak: november 4., 18., 25. (kedd) 16.00-tól

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!



Kedves Gyerekek!

Márton-napi ludas mozgó játékot készíthettek, ha kivágjátok a ludakat és egy hurkapálca két végére kötitek őket cérnával, majd felkötöztitek az ablakhoz vagy egy polc szélére. Vigyéltek az egyensúlyozásra!

Jó munkát!

Zsuzsa

