

T Ö R D É R K E R T

- ŐSZELŐ -



Kalendárium

- A Szív Világnapja

Zöld mozaik

- Gyógyító növények

Versek

- Az iskolakezdésről

Egészség-ábécé

- Az ízlelésről

Tudod-e?

- Érdekességek a világból

Információk

- Mit? Hol? Mikor?



Kedves Olvasók!

Szeptember utolsó vasárnapján ünnepeljük a **Szív Világnapját**. Ez alkalomból egy, a mozgásszegény életmódról szóló cikk részleteit osztom meg veletek.

A mozgásszegény életmód összefüggése betegségekkel

Az iparilag fejlett társadalmakban a népesség fizikai aktivitása jelentősen csökkent, általánossá vált az ülő életmód. Egyes felmérések alapján a népesség 80-90%-a állítja azt, hogy nem mozog eleget - minden okunk megvan arra, hogy azt gondoljuk, a magyarországi helyzet sem jobb ennél. A mozgásszegény életmód ugyanakkor önmagában is fokozza a koszorúér-betegségek kialakulásának kockázatát; sőt, közvetlen összefüggés van az inaktivitás és a szív-érrendszeri betegségek okozta halálozás között.



A rendszeres mozgás élettani hatásai

A mozgás jótékony élettani hatásai széleskörűek: a rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára. Ezen kívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsírszint, a vérnyomás, csökkenti a vércukorszintet, segít megőrizni a testsúlyt, és így kifejezetten előnyös hatását többek között például cukorbetegségben szenvedőknek, akik fokozottan veszélyeztetettek szív-érrendszeri betegségek tekintetében. A fenti kedvező hatások már rendszeresen végzett, közepes intenzitású (heti 800-2000 kcal energia-felhasználás) mozgás hatására is bekövetkeznek.

A rendszeres mozgás előnyös hatása olyanoknál is kimutatható, akiknél már kialakult valamilyen koszorúér-betegség: szívizom-infarktuson átesettek körében növekedett túlélést tapasztaltak azoknál, akik rendszeres testmozgást iktattak az életükbe.

Hogyan tudjuk életünkbe a rendszeres mozgást beiktatni?

A mozgásszegény életmód megváltoztatásával

kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló, hogy ahhoz leginkább elhatározás szükséges, nem pedig pénz vagy idő.

Napi 30 perc mozgás legalább hetente három alkalommal már elegendő ahhoz, hogy a mozgásszegénységet mint kockázati tényezőt csökkentsük vagy kiiktassuk az életünkéből. Tökéletesen megfelelő tevékenység például az egyenletes tempójú gyaloglás. A nem otthon dolgozónak mindenképpen el kell jutnia a munkahelyére, illetve onnan haza, ami kiváló alkalmat nyújt a napi rendszeres testmozgás biztosítására: menjen gyalog dolgozni és haza, vagy ha a távolság túl nagy, legalább az oda- vagy visszautat tegye meg gyalog. Kiválóan használhatók a lépcsők mint a testmozgás kellékei: ha emeleten dolgozik vagy lakik, használja rendszeresen a lépcsőket. Tanácsos a fokozatosság elvét megtartani: tízperces sétával, illetve 2-3 emelettel kezdje, s fokozatosan, néhány naponta emelje az adagot. Orvosi probléma miatt kezelték kérjék ki orvosuk tanácsát, csatlakozzanak rehabilitációs programhoz. **A legfontosabb, hogy kezdje el, és ne hagyja abba!** (Forrás: Debreceni Orvostudományi Egyetem Népegészségügyi Iskola honlapja.)

Vallási ünnepek:

szeptember 8.: Kisboldogasszony ünnepe

szeptember 21.: Szent Máté emlékezete

szeptember 24.: Szent Gellért püspök emléknapja

szeptember 29.: Szent Mihály emlékezete

Jeles napok:

szeptember 16.: Ózonréteg Védelmének Világnapja

szeptember 18.: Rokkantak Napja

szeptember 28.: Szív Világnapja

Hallássérültek Világnapja

Márti



Gyógyító növények

Erdőn, mezőn, parkokban kószálva sok-sok növényvel találkozhatasz. Azt azonban gondoltad volna-e, hogy a környezetekben lévő, gyomnak vélt növények nagy része gyógynövény?

A gyógynövényeket az emberiség már az ósidők óta használja mindenféle betegségek kezelésére. Már a piramisok építői, az egyiptomiak is ismerték a növényekkel való gyógyítás titkát.

Különös, de nem csak az emberek ismerik a növények gyógyító hatásait. Megfigyelték, hogy a beteg állatok előszeretettel rágszálnak bizonyos növényeket, melyeket egészségesen nem ennének meg.

A gyógynövények felhasználásának sokféle módját ismerjük. A friss levelekből, virágokból, hajtásokból zsiradék hozzáadásával kenőcsöket készítettek. A szárított növényi részekből teákat, főzeteket és borogatásokat főztek; alkohollal készített kivonatát pedig gyógycseppek elkészítésére használták fel.

A régi emberek számára nem voltak hozzáférhetőek azok a gyógyszerek, amik manapság számunkra természetesek. Voltak különböző gyógyszertári szerek, de ezeket csak a gazdagabbak tudták megengedni maguknak. Az egyszerű falusi emberek nagyon sokáig, még a huszadik század elejéig is azokat a módszereket és recepteket használták, amit nagyszüleiktől tanultak. Orvoshoz és patikába csak akkor mentek, ha már nagy volt a baj.

Napjainkban az emberek rájöttek, hogy túl sok mesterségesen előállított szert használnak. A kutatók már régen bebizonyították, hogy a sok

adalékanyag és vegyszer, ami az ételiinkben, gyógyszerinkben és háztartásunkban megtalálható, hosszú távon visszafordíthatatlanul károsítja az egészséget. Emiatt ismét egyre népszerűbbek a természetes anyagokból készült termékek. A modern kor embere ismét kezdi felhasználni ezt a több évezredes tudományt: a gyógynövényekkel való gyógyítást. Ezt szakszóval fitoterápiának nevezik.

Ha te magad is szeretnél gyógynövényeket gyűjtögetni, arra mindig ügyelj, hogy a természetben, utaktól, településektől távol szedd a növényeket. (A talaj és a levegő szennyeződése ugyanis belekerül a növényekbe is.) Egy nagy kirándulás az erdőben vagy réten nagyon jó alkalom erre, és a szórakozás mellett hasznos időtöltés is.

És most nézzünk néhány gyakori gyógynövényt!

Pásztortáska: vérzéscsillapító hatású. Teája jó annak, akinek sokat vérzik az orra.

Kamilla: gyulladáscsökkentő ellen nagyon hatásos. Torokgyulladásra igen jó a főzetének gőzét belélegezni (inhalálni).

Vérehulló fecskefű: sárga nedvről könnyű felismerni, ez a nedv a hatóanyaga is. Elmulasztja a szemölcsöket.



pásztortáska

Sz. Timi



vérehulló fecskefű

Kosztolányi Dezső:
Az iskolában hatvanan vagyunk

Az iskolában hatvanan vagyunk,

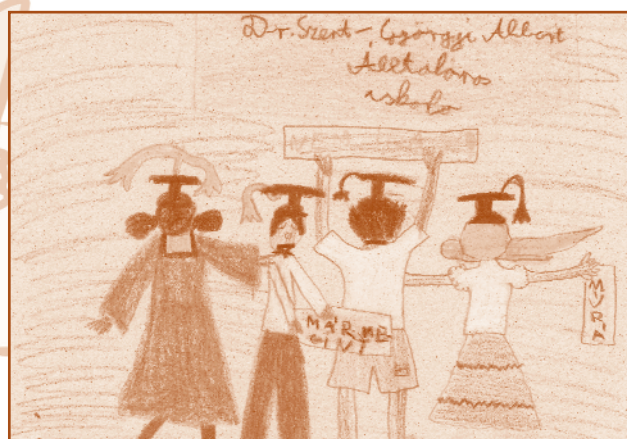
Szilaj legénykék, Picik és nagyok,
s e hatvan ember furcsa zavarában
a sok között most én is egy vagyok.

Ez más, mint otthon. Festékszag, padok,
a fekete táblácska és a kréta,
a szivacs hideg, vizes illata,
az udvaron a szilfa vén árnyéka,
s a kapunál - az arcom nézi tán? -
egy idegen és merev tulipán.

Ez más, mint otthon. Bús komédia,
lélekzet-visszafojtva, félve nézem,
hatvan picike fej egyszerre int,
s egyszerre pislant százhusz kis verébszem.
Hatvan picike, fúrge szív dobog,
hatvan kis ember, mennyi sok gyerek.
Amerre nézek, mint egy rengeteg,
kezek, kezek és újra csak kezek.
Mint kőbabácskák a török bazárba,
egy hús terembe csendesen bezárva,
az orruk a fülüök, mint az enyém,
s a feje is olyan mindenkinek.
Mivégre ez a sok fej, kéz, fül, orr,
sokszor csodálva kérdezem: minek?



Szucsics Tímea, 10 éves



Bánki Bianka, 10 éves



Király Dominika, 10 éves

Ügyeskedj!

Keresd meg a képek közötti hét különbséget!



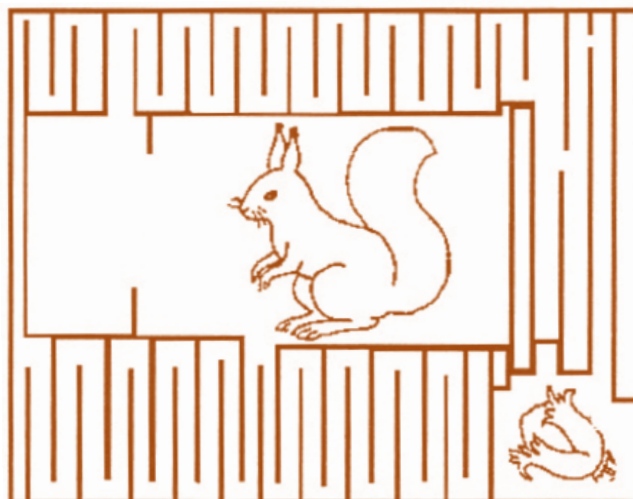
Kösd össze a pontokat! Adj nevet a kapott alaknak!



Keress meg azt a négy állatot, amelyeknek nincs párjuk!



Vezesd a mókust a mogyoróhoz!



Összeállította:
Zsuzsa

Egészség-ábécé


– az ízlelés –

Nyelvünk érzékeli az ételek változatos ízét. Ennek alapján döntjük el, hogy szeretjük-e azt az ételt. Ha tükör előtt kinyújtod a nyelved és alaposan megfigyeled, akkor megláthatod a gombostűfejnyi ízlelőbimbókat. Ezek segítségével négy alapízt különböztetünk meg: édeset, sósat, savanyút és keserűt.

Az alapízeket a nyelv más-más részén érezzük határozottabban. A nyelvhegy az édes, a széli rész a sós és savanyú, a nyelvgyök ízlelőbimbói pedig a keserű ízeket érzékelik.



Tapasztalataid alapján határozd meg a táblázatban levő ételek ízét!

	 édes	 savanyú	 sós	 keserű	 íztelen
					
					
					
					
					

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, már-már klasszikusnak számító játék az **Ország-város**. Egy papírlap tetejére minden játékos felírja az alábbi szavakat: ország, város, fiú, lány, állat, növény, tárgy, híres ember. (Természetesen más kategóriákat is írhattok.) Ezután az egyik játékos elkezd magában mondani az ábécét és egy másik lestoppolja. Amelyik betűnél tart ekkor, azzal a betűvel kezdődő országot, várost, fiúnevet stb. kell írni mindenkinek. Aki először végez, felteszi a kezét és utána már senki sem írhat a papírra. Ezután mindenki felolvassa a válaszait. Ha valamelyik válasz nem megfelelő, vagy ha valaki olyat írt, amit egy másik játékos is, azt a szót ki kell

húzni. A játék végén összeszámoljátok az érvényes válaszokat és az nyer, akinek a legtöbb pontja van.

A második játékhoz csak egy ceruzára, néhány papírlapra és egy kis fantáziára lesz szükség. Az első firkál valami ábrát a papírra. Nem kell, hogy bármire is hasonlítson, mert a lényeg az, hogy a másik gyerekek ki kell egészíteni a firkát arra, amire szerinte a legjobban emlékeztet. Ebben a játékban nincsenek nyertesek, viszont jókat lehet nevetni az így elkészült rajzokon.

Egy szó rokon értelmű megfelelőjét szinonimáknak nevezzük. Lehet olyat játszani, hogy egy-egy szónak ki ismeri a legtöbb rokon értelmű változatát. Egy papírra felírja mindenki a kiválasztott kifejezést és adott idő alatt (pl. egy perc) mindenki leírja a lehető legtöbb olyan kifejezést, ami ugyanazt jelenti. (Pl: csecsemő: baba, kisbaba, kisdéd, bébi, újszülött.)

Jó szórakozást kívánok!

Timi

Tudod-e



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.

A víziló bőre közel 6,5 centiméter vastag, így a legtöbb fegyver lőszerre ellen védelmet nyújt. Az állat 3 méternél nagyobbra és 4 tonnára is megnőhet, mégis gyorsabban tud futni, mint egy ember!

Albert Einstein beszélni csak 6 éves korában kezdett el.

Az amerikai űrhajósoknál követelmény a 180 centiméternél kisebb testmagasság.

Az emberi hajszál 3 kg-ot bír el.

Az ollót Leonardo da Vinci találta fel. Ugyanő képes volt egyik kezével írni, a másik kezével pedig rajzolni egyszerre!

Egy ember hamarabb pusztul el a teljes alváshiánytól, mint az éhségtől. 10 alvás nélkül töltött nap már elég a halálhoz, míg éhezni több hétig is képes egy egészséges ember.

Limában (Peru) szobrot állítottak Micimackónak.

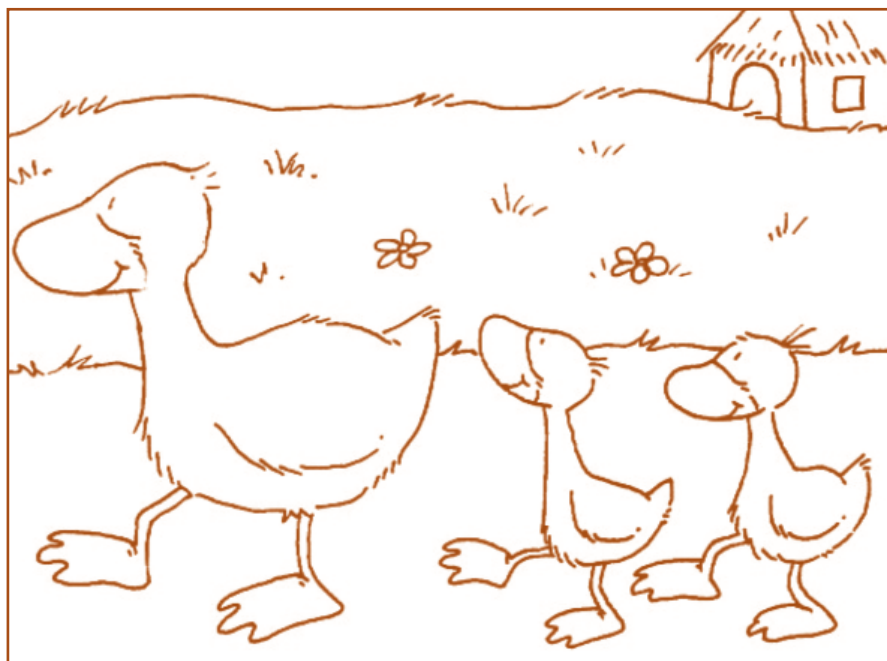
Tüsszentés közben az ember szíve egy millisecundum időre megáll.

Csak két állat van, amely a fejének elfordítása nélkül is látja a háta mögötti területet: a nyúl és a papagáj.

A kacsa hápogás nem visszhangzik – tartja a mítosz, ám tudományos kísérletek ezt cáfolták: csak laboratóriumi körülmények között hallható emberi füllel.

Az Internetről gyűjtötte: Zsuzsa

Színezd ki a képet!



Információk

LÁJOS U.:

Kézműves foglalkozás: szeptember 23. (kedd) 16.00-tól

Pingpongverseny: szeptember 27. (szombat) 15.00-tól

HUSZTI ÚT:

Kézműves foglalkozás: szeptember 25. (csütörtök) 16.00-tól

Babazene: szeptember 8., 22. (hétfő) 11.00-tól

KERÉK U.:

Kicsikézművese: szeptember 24. (szerda) 16.00-tól

Röplabda: szeptember 27. (szombat) 15.00-tól

ZEMPLÉN U.:

Kézműves foglalkozás: szeptember 4., 11., 18., 25. (csütörtök) 16.00-tól

GYŰRŰ U.:

A szervezett programokról érdeklődjön a játszótéren!

SILVÁNUS SÉTÁNY:

Kézműves foglalkozás: szeptember 19. (péntek) 15.00-tól

A játszótér születésnapja: a pontos időpontról érdeklődjön a játszótéren!

SOLYMÁR UTCA:

Kézműves foglalkozás: szeptember 16., 23. (kedd) 16.00-tól

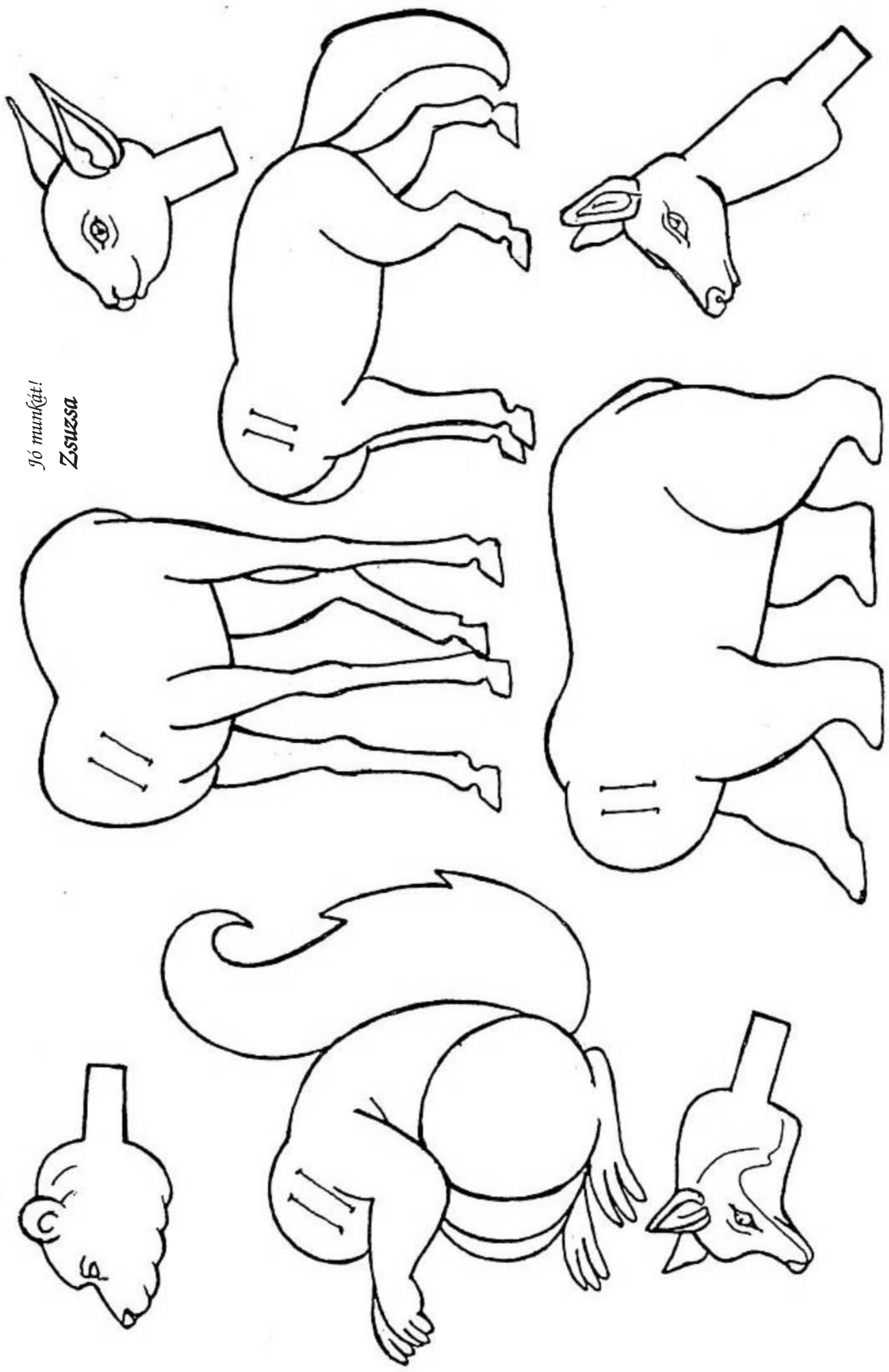
Agyagozás: a pontos időpontról érdeklődjön a játszótéren!

Énekes-mondóka foglalkozás: szeptember 11., 18., 25. (csütörtök) 11.00-tól

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Kedves Gyerekek!

Felismeritek, hogy milyen állatokat tudtok majd elkészíteni? Színezzétek ki a részeket, vágjátok be a kis nyílásokat, majd csúsztassátok be oda a fejeket! Akár bólogatni is tud így a medve, a róka, a mókás és az őz.



Jó munkát!
Zsuzsa