

Tereňáčik Vám radí



Chríпка je infekčné ochorenie vyvolané vírusom. Existujú tri typy vírusov chrípky A,B,C. Najnebezpečnejší je vírus typu A.

Príznaky chrípky :

- ✓ Náhly nástup choroby s vysokými horúčkami
- ✓ bolesťami hlavy, kĺbov, svalov, hrdla, zápalom sliznice,
- ✓ suchým kašľom,
- ✓ malátnosťou, únavou,
- ✓ pálivým pocitom v hrdle i za hrudnou kosťou.

Väčšina ľudí chrípku spravidla vyleží za týždeň, malátnosť a únava môžu trvať dlhšie.

Čo robiť keď už máme chrípku ?

Chríпка sa musí v prvom rade vyležať. Je potrebné dodržiavať liečebný režim stanovený lekárom. Odporúčané sú lieky na tlmenie bolesti hlavy, svalov a zníženie teploty.

Ako predísť chrípkovému ochoreniu ?

- ✓ Vyvarujte sa kontaktu s chorými osobami
- ✓ Otužujte svoje telo, dožičte mu pohyb, vitamíny a správnu životosprávu

Cestujete do školy ?

Vybavte si preukážky MHD.

K vybaveniu potrebujete :

- vyplnenú žiadosť
 - rodný list
 - foto 2,5 x 3 cm (nad 10 rokov)
 - občiansky preukaz (deti nad 15 rokov)
 - potvrdenie o návšteve školy
 - poberatelia dávky v hmotnej núdzi aj potvrdenie z Úradu práce sociálnych vecí a rodiny
- Preukážky vybavíte na SAD (Železničná stanica)**



Nájdete nás v Komunitnom centre

Plamienok 

Každý deň:

pondelok až piatok

**TEREŇÁČIK
OKTÓBER 2017**



POZOR, POZOR!!!


**ZMENA OTVÁRACÍCH HODÍN V
KOMUNITNOM CENTRE**


PLAMIENOK 

Pondelok 9:00-16:00 h

Utorok 9:00-16:00 h

Streda 10:00-17:30 h

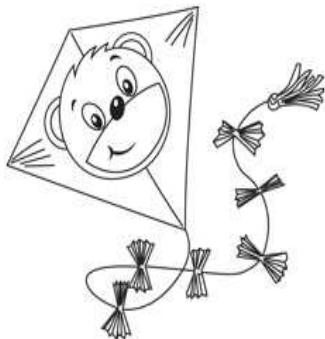
 *Štvrtok 9:00-17:00 h*

 *Piatok 9:00-17:00 h*

*V mesiaci október bude v Komunitnom
centre Plamienok - **Burza šatstva***



VYMAĽUJ SI ŠARKANA



KRÚŽKY V KC

PLAMIENOK 

*Budeme radi keď nás budete aj naďalej
navštevovať v krúžkoch.*

*Privítame aj Vaše nápady a návrhy ,
ktoré by ste chceli robiť v KC Plamienok
počas školského roku 2011/2012.*

**Krúžky, ktoré môžete od septembra
navštíviť po vyplnení prihlášky:**

Tvorivé dielne, Tanečný krúžok:
pondelok a utorok 14:30 – 15:30 h

Aerobik krúžok:
streda 14:30 – 15:30 h
Športový krúžok:
streda 15:30 – 16:30 h

Krúžok prvej pomoci:
štvrtok 14:30 – 15:30 h

Literárno-dramatický krúžok
Piatok 14:30-16:30h

Príprava na vyučovanie:
Pondelok až piatok – školáci

Mamičky predškolákov **POZOR!!!**
*Od októbra bude predškolskú prípravu
bude venovať p. Dologová Mária*

Pondelok ,Utorok, Štvrtok a Piatok
od 9:00-12:00

Streda od 10:00-12:00

AKTIVITY V KC – SEPTEMBER

Krúžok Aerobik



Popoludnie v KC



Naši predškoláci

