

Tereňáčik radí

Pitný režim detí

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého života. Potreba množstva vody sa vekom mení podľa objemu vody v tele. U detí je množstvo vody v tele väčšie ako u dospelých, hlavne v prvých 3 rokoch života. Voda tvorí hlavnú časť našej krvi, je dôležitá zložka pri vylučovaní škodlivín obličkami, reguluje našu teplotu a v lete chráni organizmus pred prehriatím. Nedostatkom vody sa zhrušuje krv, čím sa zníži jej tlak, čo vedie napr. k závratom.

Dojčatá nevedia vyjadriť pocit smädu a staršie deti často v zápale hry pocit smädu potláčajú. Ponúkajte preto svojim deťom dostatok tekutín počas celého dňa. Nezabudnite ju pribaliť k desiatke aj školákom.

Prejavy nedostatku tekutín:

- únava
- spavosť
- znížená tvorba moču
- u malých detí mierne zvýšená teplota hlavne po fyzickej námahe

Vhodné nápoje:

- pitná voda (dojčatám podávame vodu prevarenú)
- ovocné a slabé bylinkové čaje
- neperlivé minerálne vody
- zeleninové a ovocné šťavy

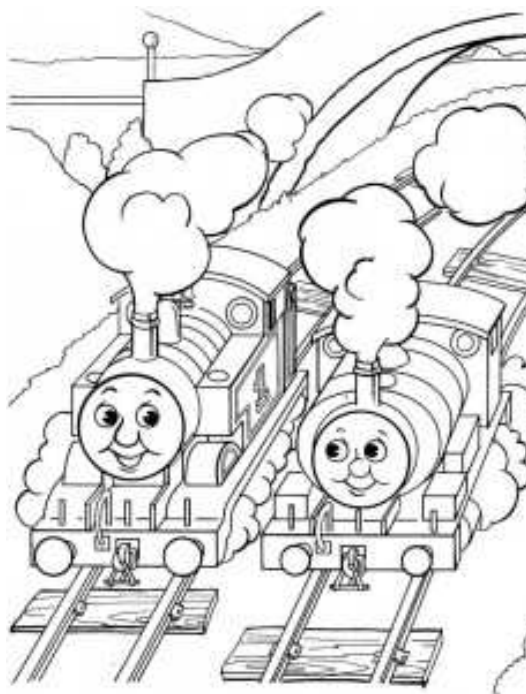
Zásady pitného režimu:

- piť rovnomerne v priebehu celého dňa
- piť už od rána
- mlieko nie je nápoj na uhasenie smädu
- základom pitného režimu je kvalitná pitná voda
- obmedziť konzumáciu silne perlivých a sladených nápojov

Pre deti

Zo stanice do stanice
malý vláčik ženie sa.
Fučí, píska, krúti sa
mu na vagónoch kolesá.

Vymaľuj si vláčik



Čo nás čaká v juni:

1. jún - Medzinárodný deň detí
30. jún - koniec školského roka

TEREŇÁČIK

JÚN 2011



Ľubomíra Auxtová
sociálna pracovníčka



Mgr. Jarmila Mihaliková
sociálna pracovníčka



Opakovanie je matka múdrosti

Dovoľujeme si Vám pripomenúť a zopakovať, že sme nezabudli na Vás. Našu pomoc a poradenstvo pri riešení Vašich problémov Vám budeme poskytovať aj naďalej.

Nájdete nás :

- ◀ priamo v teréne
- ◀ na Mestskom úrade v Brezne, Námestie generála M. R. Štefánika č. 2, oddelenie sociálnych vecí v kancelárii č. 5
- ◀ v Komunitnom centre „Plamienok“ Zadné Hálnoy č. 11.

Ľubomíra Auxtová – sociálna pracovníčka

Tel. č. 048/6306242

e-mail: lubomira.auxtova@brezno.sk

Pondelok

08.30 – 12.30 Ul. Stromová a Predné Hálnoy
14.00 - 16.00 kancelária

Utorok

08.30 – 12.30 Zadné Hálnoy
13.00 – 16.00 Komunitné centrum

Streda

08.30 – 12.30 Ul. Vrbová a Mládežnícka
14.00 - 16.30 kancelária

Štvrtok

08.30 – 12.30 Mesto Brezno (Kieпка, Klepuš,
Lichardova, Záhradná,
Cintorínska)
14.00 – 15.00 kancelária

Piatok

07.30 – 15.00 kancelária

Bc. Jarmila Mihaliková – sociálna pracovníčka

Tel. č. 048/6306242

e-mail: jarmila.mihalikova@brezno.sk

Pondelok

07.30 – 09.30 kancelária
10.00 – 16.00 komunitné centrum

Utorok

07.30 – 09.30 kancelária
10.00 – 16.00 komunitné centrum

Streda

07.30 – 09.30 kancelária
10.00 – 16.00 komunitné centrum

Štvrtok

07.30 – 09.30 kancelária
10.00 – 16.00 komunitné centrum

Piatok

07.30 – 15.00 kancelária



KOMUNITNÉ CENTRUM „**PLAMIEŇOK**“



V máji sme sa stretli s členmi PSI Podpoľanie, ktorých zaujímalo, ako sa nám darí aj to, s akými problémami sa boríme. Komunitné centrum navštívili aj študenti strednej školy z Nemecka.

**Príďte medzi nás aj Vy, radi Vás privítame .
U nás sa vždy niečo deje:**

Pondelok až štvrtok :

10.00 – 12.30

Predškolská príprava

13.00 – 16.00

Tvorivé dielne

Tanečný krúžok.

Krúžok prvej pomoci.

Počítačový krúžok

Pohybové hry

Zdravotná výchova pre dospelujúcich

Besedy a prednášky

