

# RODINA

## **Marec 2012**

*...pravidelný mesačník určený najmä rodinám....*



***Vážení čitatelia,***

*... v mesiaci marec máme pre Vás prekvapenie, ktoré breznianskym rodinám pripravilo Mesto Brezno spolu s Mestským športovým klubom v Brezne.... Viac sa dočítate na strane 2...*

*Váš redakčný tím*

*V marci môžete za zvýhodnené ceny navštíviť niektoré športoviská. Nejedná sa len o jednorazovú aktivitu ,nakolko „prekvapenia pre rodiny“ budú počas celého roka 2012:*

**dňa 18.3.2012**

**krytá plaváreň**

od 12.00 – do 16.30 hod., a od 18.00 hod. – do 21.00 hod.

**zimný štadión – verejné korčuľovanie**

od 13.00 hod. – do 15.00 hod.

*Podmienka rodinného vstupu na jedného člena je, že rodina sa musí preukázať dokladom totožnosti.*

*Vstup platí pri minimálnom počte 1 rodič + 1 dieťa do 18 rokov.*

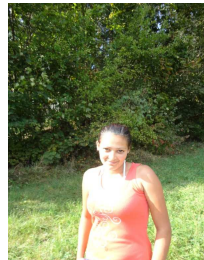
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



Mgr. Anna Vraniaková,  
sociálny pracovník



Mgr. Peter Štefančík,  
sociálny pracovník



Eva Fedakova  
asistent SP



Leo Stremeň  
asistent SP

**Nájdete nás ...**

- priamo v teréne
- na mobilných tel.čísloch: 0910 996017, 0910 996018
- na Mestskom úrade v Brezne, Nám. gen. M. R. Štefánika č. 2, odbor sociálnych vecí kancelária č. 3
- tel. kontakt do kancelárie: 048/6306240
- mailové kontakty:

[anna.vraniakova@brezno.sk](mailto:anna.vraniakova@brezno.sk), [peter.stefancik@brezno.sk](mailto:peter.stefancik@brezno.sk)

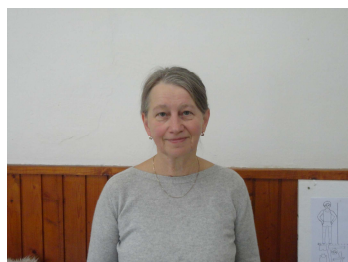
v Komunitnom centre „Plamienok 🍷“ Zadné Hálky č. 11

*Aby ste nezabudli....*



Mária Dologová  
Pedagóg

**Mária Dologová, pedagóg** – venuje sa predškolskej príprave v Komunitnom centre „Plamienok“ pravidelne v utorok a štvrtok od 11.00 – 12.00 h



Mgr. Marcela Škultétyová  
psychológ

**Mgr. Marcela Škultétyová, psychológ** – poskytuje pomoc a poradenstvo v prípade rodinných problémov, problémov v partnerských vzťahoch, či výchovných problémov s deťmi, podľa potrieb klientov. Termín konzultácie je možné dohodnúť proamo v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: 048/6306240, 0910 996 017, 0910 996 018

### ***Ovčie kiahne ako si s nimi poradiť?***

V poslednom období sa v niektorých lokalitách vyskytol väčší počet detí, ktoré mali ovčie kiahne. Aby ste niečo o tomto ochorení vedeli, ponúkame Vám nasledovný článok.

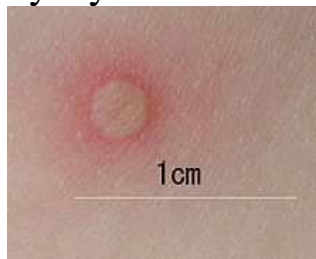
**Ovčie kiahne** sú detské vírusové, silne nákazlivé ochorenie. Na rozdiel od pravých kiahní sú dobre liečiteľné. Infekciu spôsobuje vírus.

### **Prenos ochorenia**

z chorých osôb priamym kontaktom a vzdušnou cestou. Inkubačná doba – teda čas od nakazenia po plné rozvinutie choroby je cca 14 dní.

### **Priebeh ochorenia**

Vyrážky sa najprv objavujú na trupe, tvári a vo vlasoch a postupujú na končatiny. Spočiatku majú podobu červených fliačikov a postupne sa menia na pupence, potom pľuzgieriky, ktorých obsah sa zakalí, pľuzgierik praská a vytvorí sa chrastička. Táto premena trvá cca 24 hodín. Počas ďalších 5 – 6 dní sa objavia nové vlny vyrážok, takže na tele chorého sú viditeľné všetky uvedené štádiá vyrážky. Najvyšší výskyt má ochorenie v predškolskom a skorom školskom veku.



*vred ovčích kiahní*

U zdravých malých detí ochorenie prebieha zvyčajne bez vážnejších komplikácií, problematické býva u dospelých.

### **Liečba**

Odporúča sa pokoj na lôžku, dostatok tekutín, ľahká strava s dostatkom prírodných vitamínov, prípadne, po porade s lekárom, zmiernenie horúčky a svrbenia. Lokálne na kožu je vhodný 2,5% anestetínový lieh – suší a zmierni svrbenie. Rozhodne nedávať na výsev tekutý prášok, pod vrstvou ktorého sa rozvíja bakteriálna superinfekcia!

### **Komplikácie ochorenia**

bakteriálna infekcia vyrážok (môže mať za následok vznik jazvičiek, ak sa však rozšíri do organizmu, môže spôsobiť závažný celkový stav až s možnosťou úmrtia)

zápal pľúc, zápal mozgu, postihnutie obličiek a ďalších orgánov.

### **Skupiny s vyšším rizikom**

Závažnejší priebeh má ochorenie u detí mladších než 1 rok, u dospelých a u jedincov s oslabenou obranyschopnosťou. U tehotnej ženy v prvej polovici tehotenstva môže viesť k poškodeniu plodu, pri infekcii v neskorších štádiách tehotenstva, hlavne pár dní pred a po pôrode môže dôjsť k prenosu ochorenia na dieťa, zvyčajne s ťažkým priebehom.

### **Očkovanie**

Vzhľadom na rozšírenosť a nákazlivosť ochorenia je najúčinnnejším spôsobom ako mu predísť očkovanie – o čom Vás podrobne bude informovať detský lekár

### **Úrazy pri zimných športoch**

V poslednom období narastá úrazovosť pri športovaní. Najrizikovejšou skupinou sú deti vo veku 11-15 rokov. V zimnom období vzniká najviac úrazov pri lyžovaní.

Úrazy vznikajú na neupravených tratiach, pri nezvládnuť rýchllosti, nepozornosti.

K úrazom dochádza na prachovom i vlhkom snehu, pri náhlom odmäku a najnebezpečnejší je zľadovatelý sneh. Najčastejšími úrazmi sú podvrtnutia kĺbov, zlomeniny, otvorené rany. Nezriedka dochádza i k smrteľným zraneniam - napr. náraz do stromu.

Asi 80% úrazov vzniká z dvoch príčin: ***precenenie svojich schopností a podcenenie rizika.***

Pri sánkovaní vznikajú viac krvavé poranenia, ale môžu sa vyskytnúť aj iné mnohopočetné zranenia. ***Nebezpečné býva sánkovanie na verejných komunikáciách (podbehnutie pod automobil).***

Najčastejšími príčinami smrteľných úrazov sú pády na horách pri turistike, lavínové nešťastia - ***pri podcenení a porušení zákazov, príkazov a varovaní Horskej služby.*** Pozor treba dávať na hmlu, kedy navyše hrozí možnosť zablúdenia v teréne s následným podchladením.

Zvláštnou kapitolou je ***korčuľovanie na zamrznutých otvorených vodných plochách, jazerách, riekach.*** Napriek neustálemu

upozorňovaní na nebezpečenstvo preborenia sa ľadu, každoročne dochádza k zbytočným úrazom so smrteľným koncom (utopenie sa). Pri úraze treba vedieť **poskytnúť prvú pomoc** a zabezpečiť urýchlený, ale šetrný transport na lekárske ošetrovanie.

### **Zhrnutie:**

- nepreceňujte svoje sily
- dbajte na rady členov horskej služby
- sledujte predpoveď počasia
- nepodceňujte žiadne nebezpečenstvo

V budúcom čísle Vás poučíme o základoch prvej pomoci v prípade, že sa úraz stane.

## ***Sprievodca tehotenstvom***

Narodeniu dieťaťa predchádza dlhých 9 mesiacov, počas ktorých sa dieťaťko vyvíja v tele mamičky. Aby ste vedeli čo sa s Vami deje a na čo si treba dávať pozor, ponúkame Vám sprievodcu tehotenstvom mesiac po mesiaci:

### **3. lunárny mesiac (9. - 12. týždeň)**



### **Nastávajúca mamička**

- Na prvý pohľad ešte nie je vidieť, že ste tehotná. Zmeny, ktoré na sebe pociťujete, sú však čím ďalej výraznejšie. Vaša pleť je hladká a vláčna, sem tam sa objaví nejaká tá vyrážka.
- Prsia začínajú byť stále viac plné, ale aj citlivejšie a bolestivejšie.

- V tomto období sa objavuje výtok z pošvy, ktorý vás však nemusí znepokojovať (pokiaľ nie je nijako výrazný). Ide o zvýšenú produkciu žliaz maternicového krčka a pošvovej sliznice, ktorá je podmienená hormonálne.
- Je úplne prirodzené, že ste nervózna a trpíte zmenami nálad. Môžete pociťovať väčšie teplo, viac sa potíte, a preto treba zvýšiť príjem tekutín.
- Srdcová frekvencia sa zvyšuje o niekoľko tepov za minútu, aby srdce dokázalo prečerpať zvýšený objem krvi.
- Typický pre toto obdobie je tiež zvýšený pocit únavy a mnohonásobne zvýšená potreba spánku, ktorý by ste si mali rozhodne dopriať.

## Rastúci plod

- Na ultrazvuku je už možné zachytiť prvé pohyby zárodku, ktoré súvisia so zdokonaľujúcim sa vývojom svalovej sústavy.
- Koniec desiateho týždňa znamená v tehotenstve určitý zlom. Je daná vonkajšia podoba zárodku a začína sa podobať ľudskému plodu. Oddelujú sa prsty na nohách a rukách, vyvíja sa chuť a objavujú sa zárodoky zubov.
- Pokračuje vývoj mozgu a centrálnej nervovej sústavy. Dokončený je základný vývoj srdca.
- Dvanástym týždňom končí embryonálny vývoj a začína sa hovoriť o plode. Na konci 12. týždňa má plod približnú dĺžku 7 – 9 cm. Hlava dosahuje až polovicu celej dĺžky tela. Oči sú zavreté, prekryté blanou a ústa sa občas otvárajú. Objavuje sa prvý sací reflex a prehĺtanie, vyvíja sa mimika.
- Dieťa začína byť pohyblivé, vie zatnúť pästičky a má založené nechtové lôžka. Taktiež je rozlíšené aj pohlavie plodu, ktoré sa však ešte nedá ultrazvukom rozoznať.
- Na konci 3. mesiaca zárodok meria až 9 cm a dosahuje hmotnosť okolo 30 g.

## Praktické rady

- Vaše chute sa menia rovnako rýchlo ako vaša nálada. Mali by ste sa stravovať pravidelne, a to aspoň päťkrát denne v menších porciách. Nejedzte večer ťažké a husté jedlá; uprednostnite skôr zeleninu a ovocie.
- V oblečení majú prednosť prírodné materiály a voľnejšie strihy. Bud'te opatrnejšia pri športe – za nevhodné športy sa považujú napríklad jazda na koni, dlhá jazda na bicykli, korčuľovanie a lyžovanie.
- Na jednej strane treba zdôrazniť, že tehotná žena neznamená chorá žena, a že teda môže takmer čokoľvek, pokiaľ sa cíti dobre a jej tehotenstvo nie je žiadnym spôsobom rizikové.
- Na strane druhej treba rešpektovať vyvíjajúci sa plod a rozhodne byť uvážlivejšia nielen vo fyzickej aktivite, ale aj vo vystavovaní sa možnosti infekčných ochorení a predovšetkým v užívaní liekov.
- Infekčné choroby, najmä vírusové – napríklad chrípka, sa považujú za pomerne nebezpečné. Pokiaľ to ide, najlepšie je sa užívania liekov v prvých troch mesiacoch gravidity úplne vyvarovať. Inak platí zásada, že sa majú užívať najnižšie možné (ešte účinné) dávky liekov, po čo najkratší čas a vždy *po porade s lekárom*.

## Lekárske prehliadky

**Väčšina budúcich mamičiek absolvuje prvú tehotenskú prehliadku medzi 5. – 10. týždňom tehotenstva, čo stačí na tzv. vstupné tehotenské vyšetrenie. Je jedno z najrozsiahlejších.**



*Viete že...*

*8. marec je medzinárodný deň žien?*



*Od kedy sa oslavuje?*

*Nápad oslavovať Medzinárodný deň žien vznikol na Medzinárodnej ženskej konferencii v roku 1910, ktorá sa konala v Kodani. Ako dátum tohto sviatku bol stanovený 8. marec na počesť veľkého štrajku 40 000 newyorských krajčírok z textilných tovární, ktorý sa konal v roku 1908. Tieto bojovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkym mzdám a zlým pracovným podmienkam.*

*Začo ženy bojovali?*

- *hlasovacie právo*
- *osemhodinový pracovný čas*
- *zlepšenie špeciálneho zákonodarstva*

*Čím môžete potešiť svoju mamu, sestru, starú mamu, tetu, skrátka každú ženu? Kytičkou, milým slovom, sladkosťou, či vykonaním dobrého skutku*

*A pamätajte, že ženy okolo Vás môžete potešiť každý deň, nie len 8. marca....*



## *Marec mesiac knihy*

*Ked' siahneme do histórie, tento mesiac sa viaže k zberateľovi a potulnému predavačovi Matejovi Hrebendovi, ktorý sa narodil a zomrel v marci. Šíril osvetu, vzdelanosť pretože nadovšetko miloval knihy.*

*Že neviete kto bol Matej Hrebenda?*

*Matej Hrebenda sa narodil na Rimavskej Píle. Veľmi skoro mu zomrela matka.*

*Od narodenia mal zrakovú chybu. Veľmi rád čítal, no v noci čítať nemohol. Nevidel. Preto keď nevidel, počúval. Chodil od domu k domu a prosil ľudí, aby mu čítali.*

*Už v štrnástich rokoch sa začal zaoberať poéziou. V roku 1814 napísal prvé ľúbostné verše. Písal ich pre jednoduchých mládencov a devy, aby ich mohli venovať svojim milým.*

*Milí rodičia,*

*skúste v marci aspoň dvakrát týždenne prečítať svojim deťom rozprávku na dobrú noc....*

*Milé deti,*

*Nakreslite rozprávkovú postavičku ktorú máte najradšej a doneste ju do Komunitného centra do 31.3.2012! Čaká Vás sladká odmena.*

*Ak nemáte doma rozprávkové knižky môžete navštíviť Mestskú knižnicu v Brezne, Rázusova ul.č. 2*



## ***Okienko pre gazdinku...***

Každý mesiac Vám prinesieme tip na rýchlu a lacnú večeru:

### **Hrianky s cibulkovým lečkom**

Potrebujete:

chlieb (môže byť aj starší)

olej

cibuľa

paradajkový pretlak

soľ

mlete čierne korenie.

Množstvo podľa toho koľko spapáte a koľko vás je:)

Chlebík opečieme v hriankovači alebo na panvičke na hrianky. Na oleji osmažíme väčšie množstvo cibulky a pridáme pretlak tak aby to ale bolo husté aby sa to mohlo dať na hrianky, prisolíme a okoreníme podľa chuti a papáme s hriankami teplé :) Je to rýchle, lacné a chutné :

**A ešte čosi:**

*Farebné záclony pri praní nevyblednú, ak ich pred praním namočíme do osolenej vody.*

## ***Okienko pre deti:***

Milé deti každý mesiac Vám prinesieme omaľovánku s jedným či dvoma písmenkami abecedy. Mladší si vymaľujú obrázok no a tí starší si zopakujú abecedu. A aby ste si to ľahšie zapamätali, pridáme aj krátku básničku..

Dd



Po **da**ždi v lete  
huby rastú v lese.  
**Ded**ko zobral **do** **dl**ane  
**dva** **dub**áky voňavé.

Ďď



**Ď**obe **ď**atel do kôry,  
červíček mu hovorí,  
**neď**ob v moju ríšu,  
roz**ď**obeš mi skrýšu!

Vymaľuj a prines do Komunitného centra !



*Názov prijímateľa: **MESTO BREZNO***  
*Názov projektu: **SLUŽBY***  
***STAROSTLIVOSTLIVOSTI PRE DIEŤA A***  
***RODINU,***  
*kód žiadosti: **NFP27120130763***  
*Názov operačného programu: **Zamestnanosť***  
***a sociálna inklúzia***  
*Kód výzvy: **OP ZaSI – FSR – 2009/2.1/07***  
*Miesto realizácie projektu: **Mesto Brezno,***  
***Nám. gen. M. R. Štefánika č. 1, 977 01 Brezno***  
*Okres: **Brezno***  
*Web: **www.brezno.sk***

**„ P R I E S T O R P R E V A Š U  
P R Í L E Ž I T O S Ť “**

*„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore  
z Európskeho fondu v rámci operačného programu  
Zamestnanosť a sociálna inklúzia“*  
[www.esf.gov.sk](http://www.esf.gov.sk)   [www.fsr.gov.sk](http://www.fsr.gov.sk)

