

RODINA JÚN 2012

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



Vážení čitatelia,

... znovu sa Vám prihovárame prostredníctvom nášho časopisu. Prinášame Vám informácie o tom čo sme pre Vás pripravili a zrealizovali. Radíme Vám k aktuálnym problémom, tešíme sa na Vašu účasť na aktivitách v Komunitnom centre Plamienok.....

Váš redakčný tím

Beseda na tému školská zrelosť s PhDr. Oľgou Jorčíkovou

Dňa 28.5.2012 sa uskutočnila beseda na tému „**Školská zrelosť**“ kde odborníčka rodičom vysvetlila prečo jedôležité venovať sa deťom v predškolskom veku, čo všetko má predškolák ovládať, aby bol pripravený zvládnuť školské povinnosti.



Medzinárodný deň detí

MOTTO: "Deti sú živé kvety Zeme" - Maxim Gorkij



Medzinárodný deň detí (skr. MDD) je sviatok detí, ktorý sa oslavuje v mnohých krajinách sveta. Medzinárodný deň detí sa zvyčajne (ale nie všade) oslavuje každoročne 1. júna.

Na Slovensku sa slávi od roku 1952. Myšlienka Medzinárodného dňa detí vznikla sa na Svetovej konferencii pre blaho detí. Na tejto konferencii zástupcovia 54 krajín schválili deklaráciu, ktorá sa zaoberala chudobou, detskou prácou, vzdelaním a inými otázkami týkajúcimi sa detí na celom svete. Po konferencii viacero vlád zaviedlo v svojich krajinách takýto deň, s cieľom urobiť deťom radosť a zároveň poukázať na problémy týkajúce sa detí vo svete. Nie je úplne jasné, prečo práve 1. jún bol vybraný ako MDD. Avšak tento dátum je na svete

najobľúbenejší, oslavuje sa vo viac ako 21 krajinách.

OSLÁVME DEŇ DETÍ SPOLOČNE V KOMUNITNOM CENTRE

Pri príležitosti Medzinárodného dňa detí pozývame 1.6.(piatok) všetky deti do Komunitného centra. Budeme sa zabávať a súťažiť v rôznych disciplínach. Čaká Vás príjemné popoludnie a skvelá zábava.



Významné dni v mesiaci jún

- 1.6. Medzinárodný deň detí
- 5.6. Svetový deň životného prostredia
- 8.6. Deň najlepších priateľov
- 12.6. Svetový deň proti detskej práci
- 14.6. Svetový deň darcov krvi
- 15.6. Medzinárodný deň upratovačiek a čističov
- 19.6. Medzinárodný deň otcov
- 21.6. Deň kvetov
- 26.6. Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog
a nezákonnému obchodovaniu s nimi

Meniny oslavujú

- 4.6. LENKA
- 7.6. RÓBERT
- 13.6. ANTON
- 22.6. PAULÍNA
- 24.6. JÁN
- 26.6. ADRIÁNA
- 28.6. BEÁTA
- 29.6. PETER



Všetkým srdečne blahoželáme

Prázdniny sa blížia

S blížiacimi sa prázdninami Vás chceme upozorniť aj na rôzne nebezpečenstvá, ktoré môžu ich prežitie znepříjemniť...

Kliešť obyčajný je nositeľ vírusu kliešťovej encefalitídy.



Hlavným prenášačom kliešťovej encefalitídy je **kliešť**. Kliešť ako nositeľ vírusu dokáže prežiť a preniesť tento vírus na rôznych hostiteľov prostredníctvom satia ich krvi. Prítomnosť vírusu je možná u teplokrvných divých zvierat, ako myši, veveričky, zajace, jazvece, líšky, srnce, ale aj u domácich zvierat, ktoré sa dostávajú do kontaktu s prírodou, pasienkami, parkami, ako sú kozy, ovce, kravy, psy či mačky. Može dôjsť aj k infikovaniu kliešť'a, ktorý ešte nie je nositeľom vírusu a to satím krvi z infikovaného zvierat'a. Kliešte sa vyskytujú v okrajoch listnatých alebo zmiešaných lesov, vo vysokej tráve, na lúkach, cestičkách, kríkoch, v lesoch ale aj v mestských parkoch.

Vírus kliešťovej encefalitídy prenášajú približne 2 - 10 percent kliešť'ov.

Pri kliešťovej encefalitíde môže dôjsť k prenosu vírusu okamžite po prisatí kliešť'a.

Keďže infikované môžu byť domáce zvieratá ako kravy, kozy a ovce, tento **vírus sa môže preniesť aj produktmi ich chovu** (potravinami), ktoré sú tiež infikované. Ochorenie sa môže preniesť aj konzumáciou **nedostatočne tepelne upraveného kozieho, kravského či ovčieho mlieka alebo výrobkov z neho**.

Príznaky a následky

A) Príznaky zápalu mozgových blán /meningitída/:

- horúčka nad 39°C
- bolesť hlavy
- svetloplachosť
- stuhnutosť šíje
- pocit na zvracanie
- poruchy rovnováhy
- nepokoj

B) Príznaky zápalu mozgu /encefalitída/:

- tras mihalníc a pier
- nekoordinovaný pohyb očí
- reč monotónna, pomalá až nezrozumiteľná
- pohyby chaotické, mimovoľné

Priebeh ochorenia

Inkubačná doba sa pohybuje od 4 do 28 dní (priemer je 7–10 dní). Dvojfázový priebeh ochorenia sa vyskytuje u 75 % pacientov. **Prvá fáza** je zvyčajne charakterizovaná bolesťou svalstva, únavou, bolesťou hlavy a horúčkou pretrvávajúcou 2 až 7 dní. Po prvej fáze nasleduje relatívne **bezpríznakové obdobie** bez horúčky a ďalších symptómov, ktoré trvá 2–10 dní. **Druhá, febrilná fáza** ochorenia je charakteristická vyššími horúčkami ako v prvej fáze.

Prevencia

Ochrana pred prisatím kliešťá

- Nesedzte a neležte na zemi
- Vhodné oblečenie: svetlé farby, dlhé nohavice a rukávy s hladkým povrchom, vysoké topánky
- Repelent - na telo, odev, pôsobí cca 2 hod.

- Po návrate - doma veci vytriasť, sušiť 48 hod. alebo oparať, osprchovať sa, skontrolovať kožu na celom tele

Odstránenie kliešťa

- Dezinfikujte miesto, kde je kliešť prisatý.
- Kliešťa uchopte opatrne pinzetou tesne pri koži - netlačte, nedotýkajte sa ho sa holými rukami.
- Zatočte jeden alebo dvakrát do jednej alebo druhej strany a ťahajte kolmo od kože.
- Vydezinfikujte miesto po vytiahnutí.
- Ak časť z kliešťa ostala v tele, vyhľadajte lekára,
- Miesto prisatia pozorujte niekoľko dní, ak sa objaví opuch, začervenanie, biela škvrna v strede **navštívte lekára!**

Usmrtenie vírusu v mliečnych výrobkoch

Keďže vírus kliešťovej encefalitídy sa môže nachádzať aj v tepelne neupravených mliečnych výrobkoch z domáceho chovu infikovaných zvierat (kravy, ovce, kozy), odporúča sa mlieko prevariť. Vírus pri teplote 56 °C stráca infekčnosť behom 30 minút.

Očkovanie

Hoci sa odporúča používať repelenty a vhodnú obuv a odev, na ochranu pred kliešťovou encefalitídou to nestačí. Najlepšou prevenciou je očkovanie.

Očkovacie látky - úhrada poisťovňami

V súčasnosti sa **na Slovensku** používa na očkovanie inaktivovaná vakcína. Na trhu je k dispozícii očkovacia látka pod názvom **FSME-IMMUN 0,5 ml** vhodná pre deti od 16 rokov a dospelých. Pre deti do 1 roka do 16 rokov sa používa vakcína **FSME-IMMUN 0,25 ml** s polovičným množstvom antigénu.

Keďže kliešte prežívajú prakticky po celý rok, je možné s očkovaním začať kedykoľvek.

Vakcína obsahuje neživý vírus, preto je očkovanie možné realizovať počas celého roka. Základné očkovanie sa skladá z troch dávok, ktoré sa aplikujú

do svalu ramena a to v dňoch 0, potom o 1 - 3 mesiace po prvej dávke a o 5 - 12 mesiacov po druhej dávke.



Ochrana proti ochoreniu nastupuje asi 14 dní po druhej dávke. Po tretej dávke pretrváva ochrana 3 roky. Pre zachovanie odolnosti je dôležité, aby dochádzalo k pravidelnému preočkovaní jednou dávkou po 3 - 5 rokoch. Pre osoby staršie ako 60 rokov je dôležité dodržať 3 - ročný interval preočkovania.

Výdaj vakcín je viazaný na lekárske predpis. Vakcíny aplikuje lekár. Dôkladne si prečítajte príbalovú informáciu.

Vakcíny nie sú hrazené z prostriedkov verejného zdravotného poistenia.

Niektoré zdravotné poisťovne preplácajú niektorú z dávok alebo časť dávky. V súčasnosti poisťovňa DÔVERA prepláca 3. dávku po predložení dokladu o zaplatení všetkých troch dávok a poisťovňa UNION prepláca 50 % z každej dávky.

Úrazy cez prázdniny:

V lete si na deti dajte väčší pozor!

Leto je najnebezpečnejšie obdobie pre vaše ratolesti. Hyperaktivita počas horúčav sa môže skončiť aj tragicky. Následky zranení si ročne vyžadujú až 200 detských životov.

Počet úrazov počas prázdnin stúpa až o 100 %. V ich dôsledku každoročne zomiera približne 200 detí a do septembra sa tak vyprázdni 7 školských tried. Úmrtnosť dokáže znížiť hlavne prevencia zo strany rodičov.

Úrazy patria k najčastejším príčinám úmrtia detí a alarmujúci je fakt, že Slovensko je na tom v porovnaní s okolitými krajinami najhoršie. Minulý rok u nás na následky zranení zomrelo až 181 ľudí mladších ako 19 rokov. Napríklad vo Švédsku je to 3-krát menej.

Najkritickejšími sú práve letné mesiace - prázdniny, počas ktorých sú deti často bez dozoru dospelých a svoju hyperaktivitu si vybíjajú neraz riskantným spôsobom. K najväčšiemu množstvu smrteľných úrazov dochádza na cestách. Približne 2 zo 160 detí utrpia úrazy s trvalými následkami. Najčastejšie ide o poranenie mozgu, pre ktoré sú poznačené na celý život pohybovým alebo mentálnym hendikepom. Výnimočné nie sú ani popáleniny, pády z výšky, utopenie či otrava.



Úrazy vonku

Úrazy pri športovaní

Každoročne v lete pribúda počet detských úrazov pri športe, hlavne pri bicyklovaní a korčuľovaní. Prilba pritom znižuje počet úrazov hlavy až o 45 %, preto by sme mali dozrieť na to, aby sa bez nej týmto aktivitám nevenovali.

Autosedačky

Autosedačky sú povinné pre deti do 15 rokov s výškou do 150 cm a váhou do 36 kg. Nezaistené deti zomierajú až 7-krát častejšie. Náraz pri rýchlosti 50 km/hod. je rovnako silný ako pád z 10-metrovej výšky. Smrteľnou môže byť už aj jazda pri rýchlosti 15 km/ hod. Deti - ani dojčatá sa v žiadnom prípade nesmú prepravovať na rukách či v lone inej osoby. Dieťa do 12 rokov a pod 150 cm nie je rozumné pripútať iba pásom; v prípade nárazu či prudkého brzdenia by mu mohol spôsobiť poranenie brucha a krku.

Dopravné úrazy detí

U detí od 5 do 14 rokov ide o druhú najčastejšiu príčinu smrti. Často sú práve ony hlavnými vinníkmi nehôd, ktoré spôsobujú nepozornosťou na cestách,

hraním sa v ich blízkosti, nedostatočnou znalosťou dopravných predpisov a precenením svojich síl pri korčuľovaní, riadení bicykla a kolobežky.

Ako ochrániť ich životy

- pri bicyklovaní by mali používať ochranné pomôcky
- prilby, chrániče,
- bez refl exných prvkov ani na krok,
- naučme ich prechádzať cez cestu len na vyznačených miestach,
- používajme autosedačky a bezpečnostné pásy,
- neustále dozerať na deti hrajúce sa pri ceste,
- netelefonujeme počas jazdy,
- dodržiavajme predpísanú rýchlosť,

Úrazy doma

Domov je najnebezpečnejší

Napriek tomu, že až 91 % rodičov je presvedčených o bezpečnosti svojho domova, 45 % všetkých úrazov sa stane práve tam. Ich obeťami sú predovšetkým deti mladšie ako 5 rokov. Domov je pre ne rizikovým miestom najmä preto, lebo tam trávajú najviac času. Prvenstvo vedú úrazy spôsobené pádom (60 %), kuchynským náčiním (hlavne nožom) a rozpálenými predmetmi (sporák).

Prevencia pred domácimi úrazmi

- pravidelný servis používaných elektrických zariadení,
- zabezpečenie zámkov na okná, ktoré ich nedovolia otvoriť na viac ako 6,5 cm,
- odkladanie drobných súčastí hračiek, ktoré môžu deti prehltnúť,
- zabezpečenie voľného priechodu bytom a chodbami,
- uzamykanie liekov, zápaliek a čistiacich prostriedkov,
- montáž dymového alarmu,
- používanie ochranných krytov na elektrické zástrčky,
- odkladanie horúcich predmetov, nožov a nožníc na miesto, kde ich deti nedočiahnu,
- deťom nikdy nepodávame horúce nápoje, deti do 5 rokov nenechávajme vo vani bez dozoru.

Okienko pre gazdinku.....

Každý mesiac Vám prinesieme tip na rýchlu a lacnú večeru:



Cestoviny patria medzi všeobecne **oblúbené detské jedlá**. Sú výbornou variantou aj na **rýchle a lacné nasýtenie rodiny**. Pripravujeme ich "**al dente**" - na zub, t.j. nemali by sme ich rozvariť. Nespoliehame sa na návod a radšej vždy ochutnáme. Môžeme použiť akékoľvek cestoviny - penne, špagety, kolienka, vrtuľky. Vaječné, bezvaječné, s príchuťou či bez. Závisí to iba od chuti a tradícií v rodine. U nás to striedame. Taktiež cenové relácie cestovín sú rôzne. Aj tie najlacnejšie sú skvelé a **pokiaľ ich zalejeme skvelou omáčkou alebo zamiešame do šalátu nerozoznáme rozdiel od drahých talianskych**.

Klasika s paradajkovou omáčkou

Nemusíte používať len kečup a syr. Skúste túto!

Potrebuje:

140 g paradajkového pretlaku, balíček cestovín, morská soľ, olej, 2 strúčiky cesnaku, majoránka, cukor, strúhaný syr.

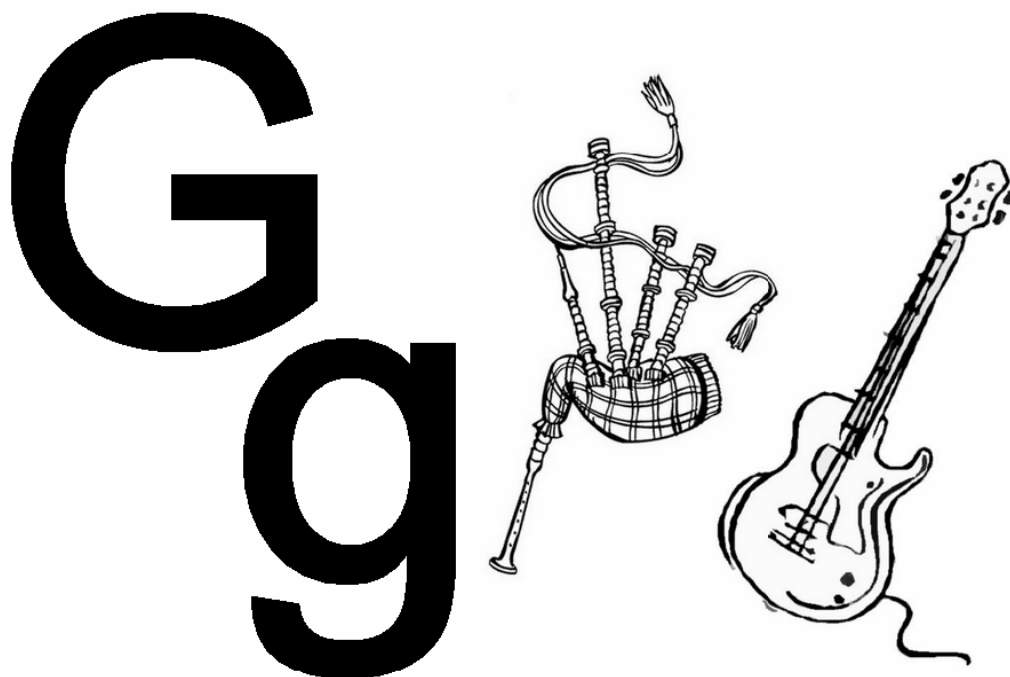
Postup:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode s olejom "al dente". V rajničke si rozohrejeme olej, pridáme pretlačený cesnak. Dáme pozor aby sa nepripeklo, len ho zohrejeme. Pridáme paradajkový pretlak, cukor a trocha vody. Povaríme. Na záver primiešame majoránku. Nedávame

pred dovarením, aby omáčka nezhorkla. Na tanier nasypeme cestoviny, polejeme ich omáčkou a posypeme strúhaným syrom.

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..



Gágal gunár na dvore,
Až mu vyschlo v gágore,
Húska krajšie gaga,
V potoku sa mága.

Vymaľuj a prines do Komunitného centra!

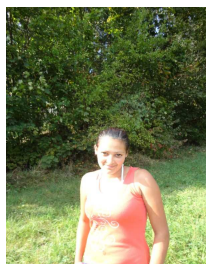
V každú hodinu sme tu pre našu rodinu:



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, 0910996018
- 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:

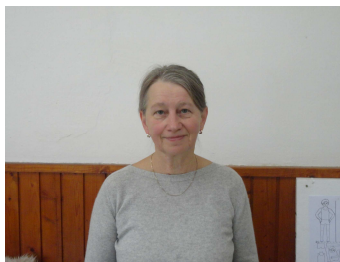
anna.vraniakova@brezno.sk, peter.stefancik@brezno.sk

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

Aby ste nezabudli....



Mária Dologová
Pedagóg



Mgr. Marcela Škultétyová
psychológ

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 – poskytuje pomoc a poradenstvo v prípade rodinných problémov, problémov v partnerských vzťahoch, či výchovných problémov s deťmi, podľa potrieb klientov. Termín konzultácie je možné dohnúť v Komunitnom centre, alebo na tel. číslach: **048/6306240, 0910 996 017, 0910996 018**



*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 www.fsr.gov.sk

