

Novice Društva Vita



Društvo Vita za pomoč po nezgodni poškodbi glave



www.vita-poskodba-glave.si

Elektronska pošta: drustvo.vita92@gmail.com

2/2020

Kazalo

UVOD.....	3
ZGODILO SE JE V FEBRUARJU.....	4
DOGAJANJE V DNEVNEM CENTRU V MESECU FEBRUARJU	4
PLAN AKTIVNOSTI V DNEVNEM CENTRU V MESECU MARCU	5
V MARCU NAČRTUJEMO	5
...dogodke	5
...ogled predstav v SNG Drama.....	5
...izvajanje osebne asistence	5
POZIV K PLAČILU ČLANARINE.....	6
LAHKO NAM NAMENITE DOHODNINO	6
ČLANSKE IZKAZNICE, NALEPKE IN KNJIGA PONOVO ROJSTVO 14	7
OBVESTILO.....	8
DOGODKI V DRUŠTVU VITA V FEBRUARJU.....	8
Prodaja izdelkov	8
Sestanek – Javna agencija za varnost prometa	8
Upravni odbor	8
Podbrdo Trail Running Festival.....	9
Ogled predstav v Drami	9
ČLANKI.....	11
Odpornost pljuč lahko izboljšate z naslednjimi ukrepi	11
Novi koronavirus: tako je treba ravnati	13
MEDNARODNI DNEVI V FEBRUARJU	14
20. februar – Svetovni dan socialne pravičnosti.....	14
21. februar – Mednarodni dan maternega jezika.....	14
KOGNITIVNE VAJE IN UGANKE.....	15
NEKAJ LEPEGA.....	17

Uvod

Pozdravljamo vas s drugimi Vitinimi novicami v letu 2020!



Zgodilo se je v februarju...

- **Prodaja izdelkov** članov v UKC (3.2. – 5.2.)
- Udeležba na **sestanku Javne agencije za varnost prometa** za potencialne prijavitelje na Javni poziv za sofinanciranje preventivnih projektov nevladnih organizacij (20.2.)
- **1. Upravni odbor** Društva Vita (25.2.)
- Športna skupina Društva Vita se je prijavila na **tek PTRF** (v februarju)
- Ogled **predstav v Drami**: AMELIA E. (7.2.), IZOBČENKE (Predstave so odpadle!), RAZBITI VRČ (13. 2. in 18.2.), ŽUPANOVA MICKA (18.2.), DEKLICA S STRUNAMI (25.2.), ALICE V POSTELJI (26.2.).

Dogajanje v dnevnem centru v mesecu februarju

V Dnevnom centru društva so v mesecu februarju potekale različne aktivnosti. V februarju sta se nam v pridružila dva nova uporabnika, ki bosta redno obiskovala Dneveni center in sodelovala pri aktivnostih.
Lepo dobrodošla med nas!

Študentka **specialne in rehabilitacijske pedagogike** Nina je v dnevni center prihajala enkrat tedensko. Skupinsko in individualno je z uporabniki izvajala treninge pisanja, branja, računanja, ustvarjalnega pisanja, vaje spomina, pozornosti in ohranjanja miselne prožnosti. Pri svojem delu je uporabljala tudi računalniške programe kognitivnega treninga.

Študentka **psihologije** Jana je v dnevni center prihajala enkrat tedensko in z uporabniki delala različne kognitivne vaje, tako skupinsko kot individualno.

Fizioterapevtka Petra je individualno s člani izvajala fizioterapevtske vaje in je prihajala v Dnevni center enkrat na teden.

Enkrat ali dvakrat tedensko je v Dnevni center prihajala Barbara, ki je s člani **izdelovala izdelke**.

V dnevnem centru v Ljubljani so enkrat tedensko potekale **masaže**, ki jih je izvajala maserka Mateja.

Plan aktivnosti v dnevnem centru v mesecu marcu

DNEVNI CENTER DRUŠTVA VITA JE ZAPRT OD 11.3.2020 DO NADALJNEGA zaradi preventivnega delovanja proti koronavirusu. S tem se držimo pravil, ki so prišla s strani državnih organov. Ko bomo ponovno začeli z izvajanjem aktivnosti v Dnevnom centru, vas bomo o tem obvestili.

Več informacij o ukrepih proti koronavirusu: <https://www.gov.si teme/koronavirus/koronavirus-ukrepi-za-zajezitev-sirjenja/>

V marcu načrtujemo ...

...dogodke

- 2.3. – 6.3.: Prodaja izdelkov članov v veži Dunajske 106
- 4.3.: Sestanek za potencialne prijavitelje Tedna vseživljenjskega učenja 2020
- 4.3.: Predstavitev Društva Vita kot mesta za študijsko prakso študentov Fakultete za upravo
- 12.3.: Sestanek Nadzornega odbora
- 12.3.: sestanek Upravnega odbora

...ogled predstave v SNG Drama

- V marcu smo članom podarili vstopnice za naslednje predstave: TARZAN (5.3.), TA VESELI DAN ALI MATIČEK SE ŽENI (14.3.), AMELIA E. (14.3.), NE POZABITE NA ROŽE (28.3.)
- **Kasneje je prišlo OBVESTILO, da med 12. in 29. marcem odpadejo vse predstave v SNG Drama!**

...izvajanje osebne asistence

- Društvo Vita je izvajalec osebne asistence, po novem zakonu, sprejetem s 1. 1. 2019.
- V kolikor **potrebujete osebno asistenco** oziroma za vse informacije v zvezi s tem se obrnite na našo strokovno sodelavko Evo Otoničar. Pokličete jo lahko na telefonsko št.: 040 491 686 ali ji pišete na elektronsko pošto: socialaprogrami.d.vita@gmail.com

Poziv k plačilu članarine

Za vse člane društva je članarina še vedno **10 € za celo leto** za prva dva člana družine in 5 € za vse naslednje člane. Članarino poravnate na **TRR SI56 6100 0000 6507 592, sklic SI00 2020**. Podporni člani (prijatelji, simpatizerji, prostovoljci) plačajo članarino 10 €.

Prosimo, da na položnico vpišete znesek glede na število članov, v okence za plačnika pa napišite ime osebe/oseb, za katere plačujete članarino.

Ime plačnika		UPN QR - potrdilo	
Namen in rok plačila		Koda QR	
ČLANARINA 2020			
Znesek		IBAN plačnika	
EUR			
IBAN in referenca prejemnika		Referenca plačnika	
SI56 6100 0000 6507 592			
SI00 2020		Ime, ulica in kraj plačnika	
Ime prejemnika			
DRUŠTVO VITA		Znesek	
DUNAJSKA 106, 1000 LJ		EUR	
Koda namena		Namen plačila	
04R		ČLANARINA 2020	
IBAN prejemnika		Datum plačila	
SI56610000006507592			
Referenca prejemnika		Nujno	
SI00 2020		☐	
Ime, ulica in kraj prejemnika		Rok plačila	
DRUŠTVO VITA			
DUNAJSKA 106			
1000 LJUBLJANA		UPN QR	
		Podpis plačnika (neobvezno žig)	

Prostor za vpise ponudnika plačilnih storitev

Hkrati pa vas vabimo, da nam posredujete tudi vaše želje in predloge na telefonsko številko: 040 455 040 ali 040 455 149 ali pa na elektronski naslov: drustvo.vita92@gmail.com.

Lahko nam namenite dohodnino ...

Smo reprezentativno invalidsko društvo in imamo status društva javnega interesa na področju zdravstva in socialnega varstva in kulture. Delujemo v javnem interesu na celotnem področju Republike Slovenije. Našim članom želimo nuditi kar največ možnosti za vključitev v aktivno življenje in poskrbeti za njihovo avtonomijo. Glede na to, da društvo prejeme zelo malo finančnih sredstev iz Fiha, in bi radi članom nudili čim več aktivnosti in pomoči, vas prosimo tudi za vašo pomoč in udeležbo, da pridobivate nove donatorje in osebe, ki bi bili pripravljeni nameniti 0,5% dohodnine za donacijo društvu, kajti s tem niso prav nič oškodovani. **Obrazec najdete na spletni strani društva.**

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(poštna številka, ime pošte)
(davčna številka)

(pristojni finančni urad, izpostava)

(pristojni finančni urad, naslov)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
DRUŠTVO VITA ZA POMOČ PO NEZGODNI POŠKODBI GLAVE	70533415	0.5

V/Na _____, dne 9. 1. 2020

(podpis zavezanca/ke)

Članske izkaznice, nalepke in knjiga Ponovno rojstvo 14

Sporočamo vam, da na društvu lahko prevzamete članske nalepke za 2020 (ko boste plačali članarino) in knjigo Ponovno rojstvo 14, kjer so strokovni članki. **Knjigo lahko dobite v tiskani obliki** od aprila naprej. **V zvočni obliki** bo izdana v jeseni in je namenjena osebam, ki ne morejo brati.

POGOJ ZA PREVZEM JE PLAČANA ČLANARINA ZA LETO 2020!

Obvestilo

DNEVNI CENTER DRUŠTVA VITA JE ZAPRT OD 11.3.2020 DO NADALJNEGA zaradi preventivnega delovanja proti koronavirusu. S tem se držimo pravil, ki so prišla s strani državnih organov. Ko bomo ponovno začeli z izvajanjem aktivnosti v Dnevnom centru, vas bomo o tem obvestili.

Več informacij o ukrepih proti koronavirusu: <https://www.gov.si teme/koronavirus/koronavirus-ukrepi-za-zajezitev-sirjenja/>

Dogodki v Društvu Vita v februarju

Prodaja izdelkov

Prodaja izdelkov, ki so jih člani Društva Vita ustvarjali v okviru delavnic v dnevnem centru naj bi predvidoma potekala v tednu med 3.2. in 7.2., a se je predčasno prekinila zaradi prepovedi obiskov v UKC. Prodaja je tako potekala od 3. do 5. febraurja 2020.

Sestanek – Javna agencija za varnost prometa



Naša zaposlena se je 20.2. udeležila sestanka za potencialne prijavitelje na *Javni poziv za sofinanciranje preventivnih projektov nevladnih organizacij za leto 2020*, ki je potekal na sedežu Javne agencije RS za varnost prometa.

Upravni odbor

Na sedežu društva je 25.2. potekal 1. Upravni odbor Društva Vita.

Podbrdo Trail Running Festival



Član Društva Vita Zlatko je športno skupino društva v februarju prijavil na Podbrdo Trail Running Festival, ki bo potekal od 19. do 21. junija 2020.

Športna skupina Društva Vita se sodelovanja na teku že veseli!

Ogled predstav v Drami

V mesecu februarju smo si ogledali več predstav v Drami:

- AMELIA E. (7.2.)

Pogum je cena, ki terja jo Življenje, da nam mir nakloni.

Duša, ki ne pozna ga, ne pozna svobode

od malih stvari:

ne pozna omledne osamljenosti strahu

ne gorskih višav, kjer trpka radost lahko sliši

zvok kril.

Kako spregovoriti željo po preseganju nemogočega, kako ubesediti vse življenje, njegovo polnost in ogromnost? Ves čas, ki ga nosi življenje, čas, poln premikanja meja družbe in prestopanja okvira spolnih stereotipov, čas, magično preživeti v letenju, čas, ki premaguje fiziko?

Kako življenje nam lahko nakloni dar življenja, povračilo

za pusto grdost sivo in sovraštvo silno,

če ne izzovemo

gospodstva duše?

Občutek na nebu, med letom, je edinstveno dejanje svobode, ki posameznika odtrga od vseh konvencij življenja na tleh. Konec se zgodi zgolj ob ponovnem pristanku. Konec se zgodi ob Pristanku, ki zaključuje, povzema, slavi preživeto življenje. Ostaja le dejstvo, da Pristanek lahko kadarkoli, grobo, neotesano prekine našo voljo, in s tem dejstvom se učimo živeti do konca. Kako živeti do takrat?

Vsakič, ko izbiramo, s pogumom

plačamo, da v dnevu nezadržnem

ugledamo lepoto.

(Amelia Earhart, prev. T. Mahkota)

- IZOBČENKE (13.2., 14.2., 15.2., 17.2.)

Februarske predstave Izobčenke so žal odpadle.

- RAZBITI VRČ (13.2. in 18.2.)

Večplastna komedija Razbiti vrč (krstno uprizorjena 1808, objavljena 1811) je ena najznamenitejših iger Heinricha von Kleista in obenem kánonsko delo nemške romantike.

Razbiti vrč Heinricha Von Kleista je resda dramsko besedilo z začetka 19. stoletja, vendar gre pri njem za zgodbo, ki še zmeraj odmeva v sodobnosti. Poglejmo samo grob opis, kajti Kleistova veseloigra, kakor je sam žanrsko poimenoval delo, govori o starejšem moškem na visokem družbenem položaju, ki s svojimi dejanji povzroči hude težave mlajši ženski, pri tem je pa pripravljen narediti vse za ohranitev lastnega statusa quo. Preko različnih peripetij se nam razkrije njegova dvoličnost, vendar na koncu, kljub njegovemu porazu, ne pride do spremembe sistema, odgovornega za njegovo ustoličenje. Ne, sistem preživi, pokaže pa se še, da ta moški ni njegova aberacija, temveč običajni element. Kar naenkrat nam neka na prvi pogled starinska fabula postane današnja vest.

- ŽUPANOVA MICKA (18.2.)

V Linhartovi Županovi Micki, napisani za širok krog ljubljanskega meščanskega gledališkega občinstva, je Micka čedna hči podeželskega župana, ki si za zeta želi klenega in krepkega domačega kmečkega fanta Anžeta, njej pa je precej bolj všeč lahkoživi žlahtni gospod Tulpenheim, ki zna lepo obračati besede oziroma »v perglihah govoriti«. Tudi Micka očetu s svojo primero pojasni, zakaj noče Anžeta, kljub temu da ima lepo hišo, lepe njive in krasno živino – očeta vpraša, zakaj ne mara kislega vina. Micki ni všeč, da jo Anže med plesom trdno drži in da jo ob slovesu tako močno objame, da pokajo kosti. Predvsem pa mu zameri, da ji nikoli nič lepega ne pove, kar je očitno Tulpenheimovo najmočnejše zapeljevalno orožje – poleg tega, da je v njenih očeh lep, bogat in žlahten gospod. Županu Jaki ne preostane drugega, kakor da Anžeta poduči, kaj mora izbranki reči in kako mora to ubesediti (kakor med sabo govorijo »zalubljeni ljudje v Lublani« oziroma »šentani norci lublanski«). Ker je Linhart dogajanje postavil v vaško okolje, je lahko uporabil živo ljudsko govorico in njeno frazeologijo. Linhartov dialoški jezik je gibek, okreten in mimetičen. »Laskam si, da sem dokazal, kako zelo je naš jezik melodičen in kako zelo je dovzeten za najfinejšo komiko,« je Linhart 6. oktobra 1790 pisal Karlu Gottlobu Antonu.

- DEKLICA S STRUNAMI (25.2.)

Deklica s strunami (2018) je dramska opera Marjana Nečaka, Maje Hrgović in Ane Buntenske o violinistki, ki potuje z vlakom po Evropi. Med vožnjo in na postajah se izriše zgodba njenega življenja; od dekllice, ki je hotela postati vrhunska glasbenica, pa je oče zapravil denar za njeno šolanje, do starke, ki še zmeraj išče svoj prostor pod evropskim nebom, potem ko je vse življenje preživela kot ulična glasbenica. Asociacija na Andersenovo »deklico z vžigalicami« je večplastna. Težka ekonomska situacija, zapleten odnos s propadlim

očetom, iskanje prostora v današnji Evropi, ki je vse bolj izključujoča, preprejena z žicami, zidovi in vsakršnimi omejitvami, vse to spominja na položaj številnih nadarjenih posameznikov, ki ta hip iščejo zavetje, v katerem bi lahko razvili svoje potenciale. A Evropa je zanje pogosto le »bleda mati«, izmojstrena v zavračanju azila in zbijanju upov. Brez očetov, ki niso znali ali zmogli zaščititi svojih otrok, so ti le sirote na prepisnih peronih našega hladnega, odtujenega tehnokratskega sveta. A ker jih žene neustavljiva potreba po umetniškem izražanju, se oprijemajo še tako pičlih možnosti, da bi obogatili življenje sebi in naključnim mimoidočim.

Intimna drama na ozadju družbenega dogajanja v sodobni Evropi poteka na meji med stvarnim in sanjskim svetom, med prepoznavnimi, pogosto neprijetnimi situacijami na mejah in postajah ter spomini in prividi, v katerih se prepletajo časi in jeziki, glasba in poezija, trpkost in lepota življenja.

- ALICE V POSTELJI (26.2.)

Alica je pač Alice. Ne glede na stoletje, ne glede na simbolni svet, ne glede na fikcijo ali zgodovinsko dokumentarnost nosi Alice v sebi zgodbo o tesnobi in žalosti žensk. Je šolski primer, ki kaže zmage in omejitve domišljije. Je tisto, kar je skrito v vsakem posamezniku, ki čuti v sebi drugačen svet, ki pa ga nikakor ne more izraziti, deliti z drugimi, se preprosto odmakniti in z odprtimi očmi pogledati vanj. Zgodba o tistih, ki vedo, kaj vse bi lahko bili, pa niso.

Članki

Odpornost pljuč lahko izboljšate z naslednjimi ukrepi

Dokler smo zdravi, tudi pomislimo ne na to, kako veliko in pomembno delo opravljajo pljuča, naš največji del dihal, ki skoraj povsem zapolnjuje naš prsni koš. V njih se iz ozračja izmenjuje kisik z ogljikovim dioksidom iz tkiv. Ker pa vemo, da novi virus napade predvsem pljuča in povzroči težave z dihanjem, smo se odločili predstaviti ukrepe, s katerimi lahko izboljšate njihovo odpornost.

Osnovne naloge dihal so dovajanje kisika v pljuča, prenos kisika v kri ter sprejemanje odpadne snovi ali ogljikovega dioksida iz nje. Dihanje je ponavadi samodejno in ga brez sodelovanja zavesti uravnava dihalno središče na možganski osnovnici. Med najpogostejšimi simptomi bolezni dihal so kašelj, kratka sapa, bolečine v prsih, piskanje, oster zvok med dihanjem, hemoptiza, cianoza ali modrikavost, pljučnica in dihalna odpoved. Na kakšne vse načine lahko okrepite zdravje svojih pljuč?

Poskrbite za manj sluzi v pljučih

Inhalacije z majaronom vam lahko pomagajo razredčiti sluz v pljučih. Z majaronovim oljem ali mazilom si namažemo nos, saj eterična olja v majaronu očistijo dražečo sluz v nosu. Ravno tako pa poskrbite za zadostno ptije vode, saj se bodo v nasprotnem primeru pljuča poskušala pred morebitno dehidracijo zaščititi tako, da bodo ustvarjala gosto sluz, ki pa je odlično gojišče za viruse respiratorne vrste.

Pomaga vam lahko tudi čebula

Vonjanje hlapov prerezane čebule odpravlja nahod in blaži astmo. Skuhana čebula in pomešana z medom pa lahko blaži simptome, kot je kašelj. Na masti prepraženo čebulo položite kot topli obkladek na prsi.

Naredite si sveži sok iz paprike

Sveži sok iz paprike vam lahko pomaga zoper vnetje grla in žrela. Sok naredite tako, da v mešalniku zmeljete papriko, korenje in peteršilj, iztisnete ali precedite sok in ga pijete dvakrat na dan po pol deci.

Dobre maščobe krepijo vaša pljuča

Svoje celične ovojnice lahko zaščitite in okrepite s kakovostnimi nasičenimi maščobami omega 3. Uživate torej kokosovo maslo, surovo maslo ali svinjsko mast.

Recept iz lanenih semen

Tri žlice lanenega semena in pet decilitrov vode dajte v lonček in kuhajte na zmerni temperaturi deset minut. Dodajte žličko suhega timijana, odstavite in pokrito pustite stati še dvajset minut. Nato precedite in napitek pijte po požirkih tekom dneva. Do večera spijte, naslednjega dne pa pripravite svežega.

Prezračite notranje prostore

Zaprte prostore nujno prezračujte najmanj vsake dve do tri ure. Odprite okno za vsaj dve minuti in prevetrite prostor. Ravno tako pa poskrbite za zadostno vlago v prostoru, kar lahko storite z uporabo difuzorjev. Da boste dihali še boljši zrak pa lahko v difuzorjih uporabite eterična olja, ki pozitivno vplivajo na dihala, kot so arome limone, borovcev, janeža, evkaliptusa, vrtnice ipd.

Poskrbite za primerno prehrano

Izogibajte se sladkarijam, slanim prigrizkom, beli moki in pijačam z dodanimi sladkorji. Namesto tega v svoj jedilnik vključite čimveč sadja, začimb in zelenjave, ki vsebujejo vitamine, minerale in vlaknine.

Ruski napitek

Zdravje svojih pljuč lahko okrepite tudi z napitkom, katerega recept izvira iz Rusije in ima zdravilne učinkovine.

Recept:

- Čajna žlička nageljnovih žbic
- Čajna žlička sveže naribanega hrena
- Čajna žlička naravnega medu
- 2 dcl tople vode

Priprava: V skodelico tople vode dodajte sestavine in počasi premešajte, da dobite homogeno zmes. Pijte po požirkih in občasno premešajte z žličko, da se hren ne poleže na dno skodelice.

(VIR: <https://vizita.si/zdravje/odpornost-pljuc-lahko-izboljšate-z-naslednjimi-ukrepi.html>)

Novi koronavirus: tako je treba ravnati

Nobena skrajnost ni dobra in to velja tudi v primeru novega koronavirusa. Ne gre ga jemati zlahka, a tudi ustvarjanje panike in širjenje napačnih informacij je škodljivo. Zato ni odveč opozoriti, da se v trenutnih razmerah ne gre zanašati na informacije, objavljene na družbenih omrežjih in spletnih forumih. Tam lahko najdemo vse, od teorij zarot do lahkomišelnih mnenj, kako je koronavirus le še ena oblika gripe.

Koronavirus Covid-19, s katerim se srečuje svet, je nov virus in o njem še ne vemo veliko, zato je razumljivo, da je pri soočanju z njim potrebna previdnost. Večja previdnost kot pri preprečevanju sezonske gripe in gripi podobnih obolenj.

Novi koronavirus 2- do 3-krat bolj nalezljiv kot gripa

Hitro omejevanje širjenja okužbe, ki vključuje tudi karanteno in izolacijo večjih območij, je med drugim potrebno zato, ker je novi koronavirus dva - do trikrat bolj nalezljiv kot virus gripe. Medtem ko povprečen bolnik z gripo okužbo prenese na 1,3 druge osebe, je pri koronavirusu ta številka večja. Po do zdaj znanih podatkih povprečen bolnik s koronavirusom okuži še 2 do 4 druge osebe. To pomeni, da je novi koronavirus bolj nalezljiv kot gripa.

Z zdravljenjem gripe imamo izkušnje, z zdravljenjem novega koronavirusa (še) ne

Z gripo in gripi podobnimi stanji se srečujemo vsako leto. Večina obolelih ne potrebuje zdravniške oskrbe in gripo preboli doma. Tudi v primerih, ko pride do zapletov, ki zahtevajo zdravniško oskrbo, je način zdravljenja in lajšanja simptomov preverjen in znan. Pri novem koronavirusu je neznank mnogo več. Znanja o njem je še malo, prav tako izkušenj.

Problem hospitalizacije

Pri običajni gripi je hospitalizacija potrebna pri odstotku ali še manj bolnikov. Potek bolezni zaradi okužbe s koronavirusom medtem zahteva hospitalizacijo od 10 do 20 odstotkov zbolelih. To je lahko izjemno problematično v primeru, da se s koronavirusom naenkrat okuži veliko ljudi, saj bi lahko začelo primanjkovati kapacitet za bolnišnično oskrbo. Nobena država na svetu ni pripravljena na hospitalizacijo tako velikega odstotka populacije, kar je eden od razlogov, da se države trudijo morebitne izbruhe čim prej omejiti.

Umrljivost zaradi novega koronavirusa

Stopnja umrljivosti zaradi gripe v evropskih državah znaša do največ 0,2 odstotka. Umrljivost zaradi novega koronavirusa je trenutno večja, okrog 2 odstotka. To je v primerjavi z ebolo in SARS-om sicer še vedno nizek odstotek, a desetkrat večji kot pri gripi. Okužba s koronavirusom tako ne pomeni smrtne obsodbe, a ravno tako ne gre zamahniti z roko. Še posebej morajo biti pozorne ogrožene skupine (kronični bolniki, osebe z oslabljenim imunskim sistemom) in starejši, saj je pri njih smrtajvišja.

Brez panike, a previdno

Zaradi novega koronavirusa ni potrebe po paniki, a ravno tako ga ne gre obravnavati na enak način kot gripo. Povečana previdnost je povsem na mestu, predvsem tako, da:

- se izogibamo prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi;
- se izogibamo ljudem, ki kažejo bolezenske znake, če pa že moramo biti z njimi v stiku, ohranimo ustrezno fizično razdaljo (približno 1,5 metra);
- ko smo zunaj, se čim manj dotikamo površin, na katerih bi se lahko zadrževal virus (kljuke vrat, držala v avtobusu, stopniščne ograje ipd.);
- po dotikanju takšnih površin si roke temeljito operemo z milom ali razkužimo z razkužilom;
- dokler si nismo umili ali razkužili rok, se z njimi ne dotikamo obraza in ne prijemamo hrane;
- ob prihodu domov si z milom temeljito umijemo roke – umivanje naj traja najmanj 30 sekund, pri tem pa smo še posebej pozorni na predele med prsti, hrbtno stran rok in površine pod nohti;
- kihamo in kašljamo samo v rokav v pregibu roke (komolec);
- če opazimo znake, ki kažejo na možnost okužbe s koronavirusom (telesna temperatura nad 38 °C, suh kašelj), ostanemo doma in po telefonu pokličemo osebnega zdravnika ter ravnamo po njegovih navodilih.

(VIR: <https://www.zdravo.si/novi-koronavirus-tako-je-treba-ravnati/>)

Mednarodni dnevi v februarju

20. februar – Svetovni dan socialne pravičnosti

Z letom 2009 se 20. februar praznuje kot svetovni dan socialne pravičnosti. Generalna skupščina je 26. novembra ugotovila, da sta družbeni razvoj in družbena pravičnost nujno potrebna za doseganje in vzdrževanje miru ter varnosti. Vendar prav družbeni razvoj in družbena pravičnost ne moreta biti dosežena brez miru, varnosti ter spoštovanja temeljnih človekovih pravic in svoboščin.

Razsežen in trajen gospodarski razvoj v kontekstu trajnostnega razvoja je nujen za vzdrževanje družbenega razvoja in družbene pravičnosti, vendar resni izzivi ostajajo. To so finančne krize, pomanjkanje varnosti, revščina, izključevanje in neenakost v in med družbami; ter resne ovire nadaljnjemu vključevanju in polnem sodelovanju držav v razvoju ter tistih s tranzitnimi gospodarstvi.

21. februar – Mednarodni dan maternega jezika

Novembra 1999 so na Generalni konferenci Organizacije ZN za izobraževanje, znanost in kulturo UNESCO) 21. februar razglasili za mednarodni dan maternega jezika. S tem dnem se želi promovirati jezikovno in kulturno raznolikost ter večjezičnost. Jezik je eden izmed najmočnejših orodij za ohranjanje in razvijanje naše materialne in nematerialne dediščine. S promocijo materinih jezikov bomo pripomogli k jezikovni različnosti, k zavedanju o različnih jezikovnih ter kulturnih tradicij po celem svetu.

Kognitivne vaje in uganke

1. Skozi igro do boljšega spomina

Preizkusite se v igri vsem znanega spomina in poiščite pare. Napnite sive celice!

2. Oblikujte pare predmetov. Povežite jih med seboj in jih smiselno uporabite v stavku.

HLAČE ŽENA

MOŽ OKNO

MIZA MAJICA

HIŠA STOL

Zamislite si še kakšen par iz vaše okolice in tudi tega smiselno uporabite v stavku.

3. Povejte besedo in naštejte besede, ki so z njo povezane.

Primer: Avto

Možni odgovori: kolo, vrata ...

4. Dopolnite ljudske modrosti in pregovore ter razložite, kaj pomenijo.

TIHA VODA ...

RANA URA ...

PES, KI LAJA ...

LJUBO DOMA ...

Katere pregovore še poznate? Napišite jih čim več, premislite in pojasnite, kaj nam hočejo povedati.

5. Katere barve se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

DEČRA -

ADOMR -

NRAČ -

NLEEZA -

URNAEM -

AELB -

VIAS -

ŽNOANR -

ZORA -

VJRAA -

6. Izračunajte!

$$13 + 6 =$$

$$25 + 4 =$$

$$79 + 5 =$$

$$37 + 4 =$$

$$19 + 3 = \quad 45 - 9 =$$

$$62 - 8 =$$

$$15 - 7 =$$

$$26 - 5 =$$

$$35 - 4 =$$

$$6 \times 5 =$$

$$7 \times 8 =$$

$4 \times 7 =$

$5 \times 3 =$

$9 \times 6 = 16 : 2 =$

$21 : 3 =$

$36 : 6 =$

$45 : 5 =$

$64 : 8 =$

Ali so bili računi pretežki ali preenostavni? Izmislite si take, ki vam najbolj ustrezajo!

7. Vpišite manjkajoče črke in dobili boste več vrst zelenjave!

PA_AD__NI__

P_PR_K__

ZE_E__A

Č_SE__

CV_TA_A

B_Č_A

Uganke:

Čaka, čaka, čaka, čaka.

V vod vrvico namaka.

Jo ven povleče kdaj pa kdaj in zopet vrže jo nazaj.

3. Vaja ZAPOREDNO POMNENJE PREDMETOV

NAVODILO: Preberite spodaj naštetih predmetov v podanem zaporedju.

V 3 minutah zapišite prebrane besede - predmete v enakem vrstnem redu, ne, da bi jih še enkrat pogledali.

Vsaka zaporedno pravilno zapisana beseda je vredna 1 MemoHELP točko.

1. TV

2. vaza

3. letalo

4. luč

5. mobitel

6. ključ

7. kljuka

8. parfum

9. testo

10. mleko

11. papir

12. knjiga

13. stol

14. roža

15. tipka

16. noga

17. rokav

18. fokus

19. kapa

20. vrečka

5. Vaja NAŠTEJ

NAVODILO: V 1 minuti naštejte 10 predmetov, ki jih najdemo v kuhinji:

Vsaka beseda je vredna 1 MemoHELP točko.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nekaj lepega

