



Készítették Katica csoportosok

Tisztelt Szülők!

Kérem, hogy **adójuk 1 %-át ebben az évben is** ajánlják fel a Napsugár Óvoda részére, hogy a **Játékos Világ Alapítványunk** az óvodás gyermekek fejlesztését támogathassa.

Amennyiben családtagjaik, ismerőseik még nem kötelezték el magukat más szervezet felé, kérjük, ajánlják figyelmükbe óvodánk alapítványát.

A rendelkező nyilatkozatba írják a következőt:

A kezdeményezett neve: **Játékos Világ Alapítvány**

Alapítvány adószáma: **18178481-1-42**

Alapítvány számlaszáma: **11716008-20167402**

Köszönöm szépen a szülői szervezet tagjaiból álló alapítvány kuratórium munkáját.

Megtisztelő támogatásukat köszönöm a gyermekek nevében.

Tisztelettel: Skrek Dóra

intézményvezető

XVII. évfolyam 2. szám - 2023. február

Szerkesztette: Micki Krisztina

Felelős: Skrek Dóra



A környezetbarát azt jelenti, hogy biológiailag lebomló?

A legtöbb ember ezt a két kifejezést együtt használja, gondolván hogy a környezetbarát és a biológiailag lebomló termékek ugyanazok. Pedig nem azok.

A biológiai lebonthatóság környezetvédelmi szempontból biztonságos?

Igen - és nem. A biológiailag lebomló termékeknek vannak előnyei és hátrányai a környezetre nézve. Minden attól függ, hogyan ártalmatlanítja őket.

De a kérdés ismét bonyolultabbá válik, ha figyelembe vesszük a mennyiségeket és a körülményeket. A biológiai lebonthatóság az anyagok és anyagok azon képessége, hogy lebomlanak és természetes úton ártalmatlan anyagokra, vízre és szén-dioxidra bomlanak.

Néhány dolognak rövidebb időre van szüksége a teljes lebomláshoz; ezért környezetileg biztonságosak. Más dolgok esetében ezekre is szükség lehet. A tanulmány szerint minden biológiailag lebomló tárgy nem kerülhet a hulladéklerakókba. Ellenkező esetben egyes biológiailag lebomló műanyag anyagok olyan nyomokat és vegyi anyagokat hagyhatnak maguk után, amelyek károsak a környezetre.

Sőt, egyes biológiailag lebomló tárgyak egyáltalán nem bomlanak le. Ha tehát teljesen elásod őket egy hulladéklerakóban vagy szeméttárolóban, ahol alig vagy egyáltalán nem érintkeznek hővel, baktériumokkal, oxigénnel, fényvel és nedvességgel, akkor az problémát jelent a környezet számára.

A biológiai lebonthatóságnak három különböző típusa létezik:

- Biokomposztálható
- Oxo-lebomló
- Biológiailag lebomló a hulladéklerakóban



Mi a különbség a környezetbarát és a biológiailag lebomló között?

Mint említettük, a biológiailag lebomló azt jelenti, hogy egy termék természetes elemekre, vízre és szén-dioxidra bomlik le olyan organizmusok, mint a baktériumok, gombák vagy élőlények által. Jó példák erre a barna papír, a növények, az élelmiszerek, a bambusz fogkefe és a karton.

Másrészt a környezetbarát azt jelenti, hogy "nem káros a környezetre" vagy földbarát - írja a Merriam-Webster. A célszándék a biztonságos környezet megteremtésére összpontosít.

Milyen tulajdonságokkal rendelkeznek a biológiailag lebomló termékek?

- Képesek viszonylag gyorsan és biztonságosan lebomlani
- Kevesebb vizet és energiát kell fogyasztaniuk az előállításuk során
- Csökkentik a szénlábnyom szintjét
- A szilárd anyagoknak a talajba, a folyékonyaknak pedig a vízbe kell bomlaniuk.

Ez azt jelenti, hogy a termeléstől és a gyártástól kezdve a csomagoláson át a felhasználásig mindennek környezetkímélőnek kell lennie a termékeknek.

Környezetbarátabbá válhatsz faültetéssel, természetvédelmi gyakorlatokkal, természetes és biotermékekkel kapcsolatos termékek használatával, és tudatosabbá válhatsz a szénlábnyomoddal kapcsolatban.

A környezetbarát termékek tulajdonságai a következők:

- Biológiailag lebomlónak kell lenniük
- Újra kell tudni használni és újrahasznosítani őket.
- Környezetileg előnyösek
- Fenntartható anyagokból készüljenek


További különbség, hogy nem minden biológiailag lebomló termék környezetbarát.

Bár egyes gyártók azt állítják, hogy a biológiailag lebomló termékek környezetkímélőek, úgy tűnik, ez nem igaz.

Valójában nem veszik figyelembe, hogy ezeknek az anyagoknak mennyi időbe telik a lebomlásuk.

Egyes műanyag zacskók például valóban lebomlanak, de ez évekig tart.


Ráadásul a műanyag tartalmaz néhány olyan vegyi anyagot, amely károsíthatja a talajt és a vizeket.





A biológiailag lebomló nem 100%-ban környezetbarát.

A környezetbarát jobb, mint a biológiailag lebomló?



Igen, a környezetbarát jobb. Ne feledje azonban, hogy nem minden biológiailag lebomló jó a környezetnek. Például a műanyag anyagok lehetnek biológiailag lebomlóak, de nem biztonságosak a bolygó számára. Még ha egyes dolgok biológiailag lebomlanak is, akkor is szemétkukába kell helyezni őket, vagy a szabadban kell hagyni.

Ez kihívást jelent. Bár a biológiailag lebomló tárgyak környezetbarát lehetőségeket jelentenek, számos hátrányuk is van. Először is, ha ezeket a termékeket a hulladéklerakókba dobja, akkor eltemetik őket. A legtöbb esetben a jótékony baktériumok nem biztos, hogy túlélnek a föld alá temetve, mivel nincs elegendő oxigén.

Sajnos a termékek anaerob módon bomlanak le. Ez azt jelenti, hogy "oxigén nélkül". Ennek eredményeképpen metán keletkezik, ami a környezetre veszélyes gáz.

A másik dolog, ami miatt a környezetbarát jobb, mint a biológiailag lebomló, az a tény, hogy sok környezetbarát termék komposztálható. Azonban nem minden biológiailag lebomló anyag komposztálható.


A biológiailag lebomló termékekkel kapcsolatban három jelentős probléma merül fel;

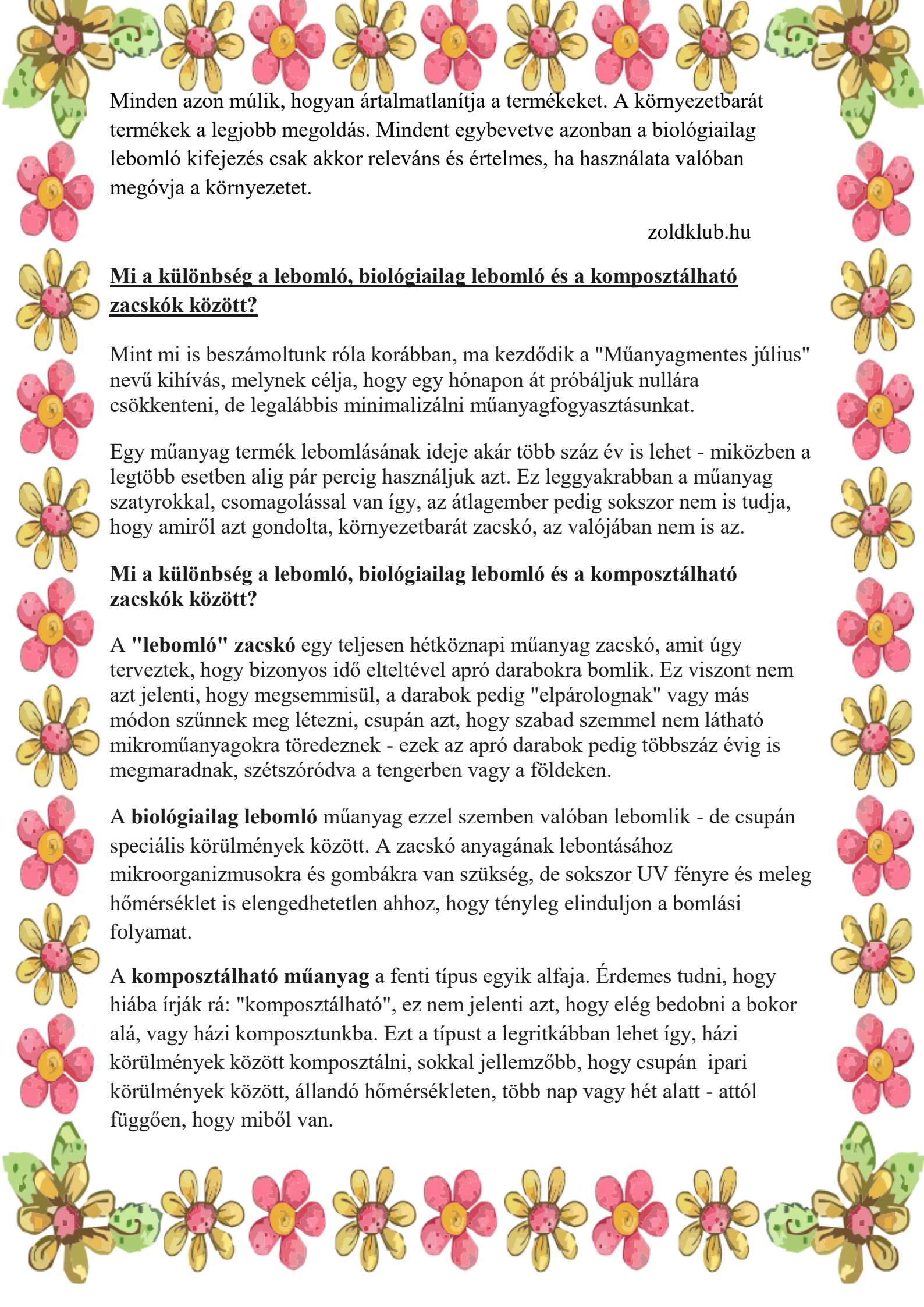
A biológiai lebonthatóság megkérdőjelezhető, ezért nem mindig környezetbarát.

A biológiailag lebomló termékek nem olcsók a fogyasztó számára, mivel a beszállítók környezetkímélőnek tartják őket. Az eldobható pelenkák például kevesebbe kerülnek, mint a biológiailag lebomló pelenkák.

Sok vállalat állítja, hogy biológiailag lebomló termékeket gyárt. Annak ellenére használják a "biológiailag lebomló" címkét, hogy tudják, a termék nem 100%-ban környezetbarát. Meg kell fontolnunk a környezetbarát lehetőségeket. Ez a vállalkozások számára is fontos. Ennek eredményeképpen elérheti a hulladékmentes környezetet.

Bár vannak különbségek a környezetbarát és a biológiailag lebomló termékek között, a környezetre gyakorolt hatásuk eltérő.





Minden azon múlik, hogyan ártalmatlanítja a termékeket. A környezetbarát termékek a legjobb megoldás. Mindent egybevetve azonban a biológiailag lebomló kifejezés csak akkor releváns és értelmes, ha használata valóban megóvjja a környezetet.

zoldklub.hu

Mi a különbség a lebomló, biológiailag lebomló és a komposztálható zacskók között?

Mint mi is beszámoltunk róla korábban, ma kezdődik a "Műanyagmentes július" nevű kihívás, melynek célja, hogy egy hónapon át próbáljuk nullára csökkenteni, de legalábbis minimalizálni műanyagfogyasztásunkat.

Egy műanyag termék lebomlásának ideje akár több száz év is lehet - miközben a legtöbb esetben alig pár percig használjuk azt. Ez leggyakrabban a műanyag szatyrokkal, csomagolással van így, az átlagember pedig sokszor nem is tudja, hogy amiről azt gondolta, környezetbarát zacskó, az valójában nem is az.

Mi a különbség a lebomló, biológiailag lebomló és a komposztálható zacskók között?

A "**lebomló**" zacskó egy teljesen hétköznapi műanyag zacskó, amit úgy terveztek, hogy bizonyos idő elteltével apró darabokra bomlik. Ez viszont nem azt jelenti, hogy megsemmisül, a darabok pedig "elpárolognak" vagy más módon szűnnek meg létezni, csupán azt, hogy szabad szemmel nem látható mikroműanyagokra töredeznek - ezek az apró darabok pedig több száz évig is megmaradnak, szétszóródva a tengerben vagy a földeken.

A **biológiailag lebomló** műanyag ezzel szemben valóban lebomlik - de csupán speciális körülmények között. A zacskó anyagának lebontásához mikroorganizmusokra és gombákra van szükség, de sokszor UV fényre és meleg hőmérséklet is elengedhetetlen ahhoz, hogy tényleg elinduljon a bomlási folyamat.

A **komposztálható műanyag** a fenti típus egyik alfaja. Érdeemes tudni, hogy hiába írják rá: "komposztálható", ez nem jelenti azt, hogy elég bedobni a bokor alá, vagy házi komposztunkba. Ezt a típust a legritkábban lehet így, házi körülmények között komposztálni, sokkal jellemzőbb, hogy csupán ipari körülmények között, állandó hőmérsékleten, több nap vagy hét alatt - attól függően, hogy miből van.

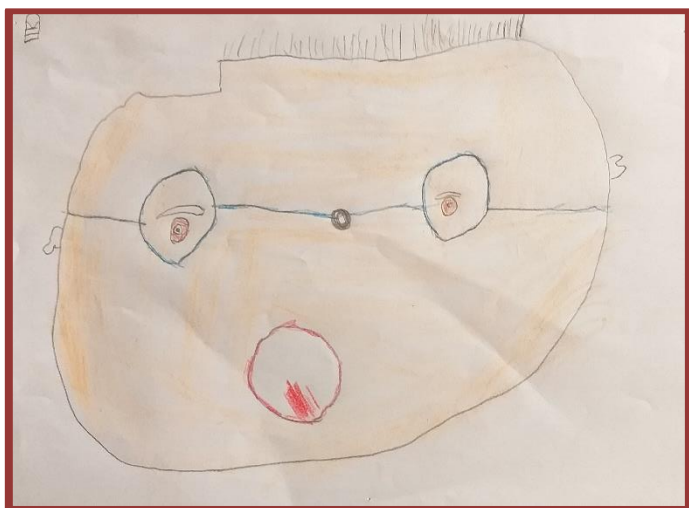
Miért fontos ez?

Ha a biológiailag lebomló műanyag a szeméttelen vagy az égetőben, esetleg a tengerben végzi, ahol a körülmények nem megfelelőek a bomlási folyamat elindulásához, az soha nem bomlik le, és azt rövid időn belül az ételünkben látjuk viszont.

Ha azt szeretnénk, hogy biztosan ne szennyezzük a környezetünket, inkább ne kérjünk eldobható zacskót, poharat, evőeszközt, tányért. Használjunk helyettük többször használatos dolgokat, hogy 100 százalékig biztosak legyünk benne, nem hagyunk magunk után műanyagot.

euronews.com

Süni csoportosok munkái



A 2023-as év élőlényei és természeti képződményei

Az év madara: *Barkóscinege*



A barkóscinege egy apró, 12-13 centis énekesmadár, a súlya csupán 12-18 gramm, a szárnyfesztávolsága pedig 16-18 centiméter. Nádasokban, gyékényesekben él, társas faj. A madár kétszer-háromszor

rak 4-8 darab tojást egy évben, amelyeken a szülők felváltva kotlanak. A hím és a tojó kinézete különbözik: a hím feje kék színű, szeme körül fekete folt látható. Hazánkban nagyjából 5400-6300 pár barkóscinege él, a faj védett, természetvédelmi értéke 50 ezer forint.

Az év rovara: *Közönséges temetőbogár*

A 12-22 mm hosszú lény fekete alapszínű, szárnyát narancssárga sávok díszítik. A temetőbogarak gondos szülők. Lárvaik elhullott kisemlősökben, madarakban fejlődnek, mivel azonban a tetemekre számos



más faj is pályázik, bogaraink sajátos stratégiát választottak: eltemetik a gazdatestet – innen a faj neve is. A szülői pár közösen végzik a munkát: nyálukkal bekenik a tetemet, ezzel lassítva a bomlást, majd kiássák alóla a talajt, így néhány óra alatt a föld alá helyezik a holttestet. A törődés itt még nem ér véget: miután a lárva kikeltek, az anya előemésztett, folyékony táplálékkal látja el kicsinyeit. A közönséges temetőbogár Európában és Ázsiában terjedt el, idehaza is számos helyen találkozhatunk vele, elsősorban erdőkben.

Az év kétéltűje: *Alpesi gőte*



A hazánk középhegységeinek hűvös, csapadékos mikroklímájú élőhelyeinek kisebb tavaiban, tócsáiban szigetszerűen előforduló alpesi gőte az egyik legritkább, kevésbé közismert kétéltűnk, szórványos előfordulásának

köszönhetően kevesen találkoznak vele. Védett, természetvédelmi értéke 100 000 Ft. Általában március végén, április első felében bújik elő telelőhelyéről és szinte azonnal a petézőhelyre vonul, melyeken gyakran a foltos szalamandrával, a pettyes gőtével és a sárgahasú unkával osztozik. Az alpesi gőtét hazánkban legfőképpen a klímaváltozás és a vele járó csapadékhiány, valamint az erdők letermelése veszélyezteti. Fenyegeti továbbá még az elhibázott haltelepítés és a vizek szennyezése is. A farkos kétéltűekre nézve nagy veszélyt jelent az Európában 2013-ban felbukkant szalamandraevő kitridgomba (*Batrachochytrium salamandrivorans*), mely az alpesi gőtét is megbetegítheti. Hazánkban a kórokozót eddig még nem találták meg, de az esetleges fertőzés korai észlelése kiemelten fontos természetvédelmi feladat.

Az év hala: *Lápi póc*

A fokozottan védett lápi póc kapta a legtöbb szavazatot a Magyar Haltani Társaság szavazásán. A hazánkban őshonos, a Duna vízrendszerében élő, aprócska, mindössze 8-10 centiméterre növő lápi póc a Kárpát-medencén kívül csak a Duna alsó szakasza mentén



és a Dnyeszter torkolatvidékén él. Jellegzetessége a sötéten foltozott barna szín, az oldalán húzódó rézvörös csík, a hosszú hátúszó és a lekerekített farokúszó. Táplálékát többnyire kisebb gerinctelen állatok, férgek, rákok, puhatestűek alkotják, de apróbb halakat is bekebelez. Amint neve is elárulja, növényekkel benőtt, álló vagy lassan áramló vizek jelentenek igazi otthont számára. A faj

egykor tömegesen élt hazánkban, ám a lápok és mocsarak lecsapolását követően visszaszorult azok maradékaiba, a tőzegfejtők gödreibe, valamint csatornáiba.

Az év lepkéje: *Fecskefarkú pillangó*



A fecskefarkú pillangó világszerte elterjedt faj, csaknem az egész északi féltekét benépesíti. A magyar tájakon országszerte előfordul, bár a hegy- és dombvidékeken gyakoribb.

Három nemzedéke áprilistól – melegebb években már márciustól – repül egészen

szeptemberig. Védett, természetvédelmi értéke 10 ezer forint és a Vörös Könyvben szereplő faj. Az első nagyobb melegek beköszönteikor kezd repülni, ezért az utóbbi évek kései hideg vagy akár fagyos napjai és az intenzív vegyszerhasználat miatt bizonyos területeken igencsak megfogyatkozott. Kíméljük őket! Védett faj.

Az év gombája: *Disznófülgomba*

A Magyar Mikológiai Társaság szavazásán a disznófülgomba futott volna be elsőként, ha a gomba tudna futni. A disznófülgomba egész Euráziában és Észak-Amerikában is megtalálható, ehető, ugyanakkor hazánkban védettnek számít. Az akár tizenöt centisre is megnövő gomba hullámos, lebenyes tölcsérszerű formáz, disznófülre emlékeztet – innen a neve. A meszes talajt kedveli, egyedül vagy kisebb csoportokban helyezkedik el, nyáron terem.



Az év fája: Vénic-szil



Szintén szavazással dönt az év fajáról az Országos Erdészeti Egyesület. Idén a Vénic-szil fűrdőzhet a figyelemben. Az egyesület tájékoztatása szerint a faj "elsősorban az árterekhez kötődő szilfajunk, amelynek élettere a folyószabályozások, az artéri ligeterdők java részének kiirtása, a megmaradtak egy részének átalakítása miatt lényegesen lecsökkent". Legfeljebb huszonöt méter magasra nő, törzse ágas, kérge barnásszürke, koronája szabálytalan alakú. Közép- és Kelet-Európában őshonos, meleg kontinentális síkvidéki faj, Magyarországon kis létszámban, a Gödöllői-dombságon

találkozhatunk vele.

Az év vadvirága: Borzas len

A borzas len a száraz gyepek, sztyepprétek, meszes homokpusztagyepek, ritkábban száraz tölgyesek virága. Mészkedvelő faj. Kelet- és Közép-Európában elterjedt faj,



mely kelet felé a Kaukázusig, délen a Kaszpi-tengerig fordul elő. Hazánkban a Tiszántúl kivételével a legtöbb tájon előfordul. Az Északi-Középhegységben és a Duna–Tisza-közén gyakoribb, az ország nyugati részén ritkábbnak mondható. 50–80 centiméter magas, felegyenesedő szárú évelő növény. A virága liláskék, álfüzéért alkot. A termés gömb alakú tok. Május és július között virágzik.

A hazai kék virágú lenfajoktól könnyen elkülöníthető, mivel csak ennél mirigyes a csészelevél széle, illetve a szára is csak ennek szőrös, innen ered magyar és tudományos nevében szereplő borzas (hirsutum) fajnév.

Magyarországon 1993 óta védett, természetvédelmi értéke 5000 Ft.

Az év virága: *Orchidea*



Az orchidea az egységet, a szerelmet és az új kezdetet szimbolizálja. Nem mindegy azonban, milyen fajtát választunk: a lepkeorchidea például az egészséget és a jólétet, a vesszőkosbor a bölcsességet és a szépséget, a csónakorchidea pedig az erőt és nemességet hozhatja el számunkra.

Az év szobanövénye: *Lándzsás zebralevél*

Az újkezdés lehetőségét hordozza a lándzsás zebralevél is. Csörgőkígyóra emlékeztető hosszú, hullámos levelei vannak, amelyek hátoldala bordó árnyalatban pompázik. A trópusokról származik, jól érzi magát rosszabb fényviszonyok mellett is, akár kezdők is megpróbálkozhatnak a gondozásával.



Az év ősmaradványa: *Borostyán*



A **borostyánkő** egykor élt fás szárú növények megkövesedett gyantája. Ma is sok növénycsoport termel gyantát, amely a növény testen keletkező sérülések zárásakor látja el nélkülözhetetlen feladatát. A növényből kicsorgó **gyanta** kezdetben mézszerű, csillogó és ragacsos, így képes a vele kapcsolatba kerülő, kisebb-nagyobb növényi részeket és állatokat csapdába ejteni, ezeket nevezzük zárványoknak. A szabad levegőn a gyanta az esetlegesen belekerült zárványokkal együtt idővel megkeményedik, kedvező körülmények között pedig fosszilizálódik.

A világ leghíresebb borostyánkő kincsei a dominikai, a balti és a mianmari borostyánok. Hazánkban is több borostyánkő-előfordulás ismert (pl. Dudar, Pilisborosjenő, Putnok), ám a legfontosabb a Bakony hegységben, az ajkai szénbányászat „melléktermékeként” előkerült, késő-kréta korú borostyánkő, az **ajkait**, amelyből nemrég új pók- és darázs-fossziliákat is leírtak.

Az év ásványa: *Antimonit*

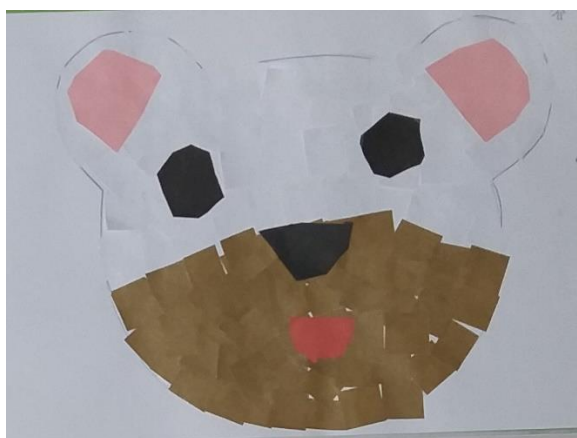
Formagazdag kristályai általában oszlopos, tús kifejlődésűek, hosszuk akár a 20 cm-t is meghaladhatja. Az antimon nyelvújításkori neve (dárdany) is az antimonit dárdszerű kristályaira utal. Kristályszerkezeti sajátosságai miatt az oszlopok, tűk oldalát alkotó egyik lap mentén kitűnően hasad, és kristályai akár görbültek, hullámosak is lehetnek. Puha, körömmel karcolható. Élénk fémfényű, ólomszürke kristályainak felülete – erős fény hatására különösen – gyorsan fénytelenre, feketére vagy tarkára futtatódik.



Forróvízes oldatokból kristályosodó ásvány, általában az ércesedések késői, kis hőmérsékletű szakaszában képződik.

Az **antimont** ma használják tűzgátló anyagokban, fémötvözetekben (pl. ólommal az akkumulátorokban), kerámiákban, üvegekben.

Katica csoportosok munkái



7 környezetbarát húsvéti tipp



A húsvét a tavasz legnagyobb ünnepe, teli várakozással. Bár a forгатókönyv háztartásonként eltérő, a készülődés, a locsolkodás, az étkezési hagyományok, a tojáskeresés, a családdal és barátokkal töltött idő mégis mindenhol közös öröm.

Vannak, akik hetekig az előkészületek lázában élnek, felmérnek, kigondolnak, díszítenek, boltokat járnak, recepteket vadásznak; s vannak, akik megálmodott tervek helyett inkább rögtönöznek. Mindkét végletet - vagy a köztes megoldást - választók számára jócskán akadnak olyan apró ötletek, melyek **segíthetnek abban, hogy a húsvét ünnepe kicsivel zöldebb legyen.**

1. Dekorálj természetes anyagokkal!


Húsvét közeledtével a boltok polcait, piaci árusok standjait szinte ellepik a műanyag díszek. Bár olcsó és praktikus megoldásnak tűnnek, ne felejtse el, hogy a fából, üvegből, vesszőből, textilből és más természetes anyagokból készített dekorációk tartósabbak, és környezetkímélőbbek, mint a műanyag társaiknál. Ha a **hétköznapi során kerülöd** a műanyagok használatát, ne feledkezze meg róla ünnep idején sem!

2. Válassz tartós növényt vagy cserepes virágot!

Asztali dísznek, ajándékba szánt vágott virág helyett vásárolj vagy ültess cserepes virágot. A szálas virágok hamar elhervadnak s a kukában végzik, míg a cserepesek hosszabb ideig virítanak. A tavasz hírnökei, mint a nárcisz, a krókusz, a tulipán, vagy a gyöngyike kapható cserepes változatban is. Ráadásul ezeket a hagymákat később újra el lehet ültetni a kertben, balkonon. **Balkonkertészkedni imádó** ismerőseidet meglepheted kifejezetten balkonládákba ültethető vetőmagokkal és **fűszernövényekkel**.

3. Tojásfestést szigorúan természetes anyagokkal!

Akár követed a húsvéti hagyományokat, akár a gyerekekkel szeretnél jó hangulatú ünnepi készülődést csapni javasoljuk **természetes összetevőkből** fessetek hímes tojást. A növényi alapú festékek közül legismertebb a hagymahéjas tojásfestés, ami ráadásul **egyfajta újrahasználat** is, hiszen az ételekhez felhasznált hagyma héja, mint szerves hulladék semmiképpen nem kell, hogy a kukában végezze.



Kísérletezésképpen is jó móka a háztartásodban, konyhában fellelhető erősebb színnel rendelkező növényekből tojásfestő alaplevet készíteni. Cékla, kurkuma, **kávé** és a **fekete tea** mind-mind változatos árnyalatúra festik az ünnepi tojásokat.

4. Ne csábulj el, az élő állat nem lehet az ünnepi hangulatért felelős!

Húsvétkor sok felnőttnek jut eszébe, hogy – akár a gyerek könyörgésének engedve, akár saját ötlettől vezérelve – kiscsibét, nyulat vegyen az aprónépnek. Bár biztosan nagy öröm egy ilyen pihe-puha élő gombolyag babusgatása, mégis hamar lankad az öröm. Pár nap után elvész az újdonság varázsa és a kedves ajándékból sok esetben csak ellátni való „nyűg” lesz.

Gondold át felelősen a vásárlást! Valóban szeretne a család hosszú távon is csirkét, nyulat tartani? Ha nem, akkor inkább látogassatok el olyan gazdaságokba, ahol a gyerekek megismerhetik az élő állatokat közelről.

5. Több növényi alapú ételt a húsvéti menübe!

A családi, baráti összejövetelek és étkezések minden ünnep fontos része. A klasszikus hús alapú menün is lehet némileg változtatni, s több zöldséget, gyümölcsöt beiktatni az ételek közé. A **hús előállítása** általában véve jóval nagyobb **környezetterheléssel** és vízhasználattal jár, mint a növényi alapú élelmiszerek termesztése, ezért jó lenne **felelősebben fogyasztani**. Egyszerűtől a bonyolultig számtalan jobbnál jobb **vegetáriánus recept** található a világhálón, magazinokban, receptkönyvekben, biztosan akad olyan is köztük, amit a család is szívesen kipróbálna! A bátrabbak kísérletezhetnek egy **húsvéti vegán menüvel** is.

6. Tervezd meg az ünnepi vásárlást!

Ha megtervezed az ünnepek alatti étkezéseket, és ennek megfelelően vásárolsz be, nemcsak a tárcádban marad több pénz, de elejét veheted a felesleges vásárlásoknak is. **Hatalmas mennyiségű étel végzi világszerte a kukákban**, aminek jó része a háztartások számlájára írható.

Kerüld az impulzusvásárlást; készíts bevásárló listát mielőtt boltba, piacra mész! Sokat számít az is, ha – lehetőség szerint - nem a világ másik végéről érkezett árut választod, hanem **helyi vagy minél közelebb készült terméket**. **Nézz körül a piacon, termelőknél**, gazdáknál is, ha van rá mód; támogasd pénzeddel a kistermelőket, kézműveseket! Ha van alternatíva, kerüld az agyoncsomagolt és egyszerhasználatos termékeket!

7. Töltődj és menj ki a szabadba!

A húsvéti ünnepre próbálj minél lazábban készülődni, **vond be a családot**, gyerekeket is a sütés-főzésbe, igyekezz magad is lelassulni kicsit!

A természetben tett hosszabb-rövidebb séta mindenkinek jót tesz, sétálva, kerékpárral vagy komolyabb túrán az aktivitás és a friss levegő a legjobb terápia a tavaszi fáradtság ellen is. Tölts minél több időt a szabadban a gyerekekkel, rokonokkal, barátokkal, s engedd el, amennyire lehet a hétköznapi stresszt!

zoldbolt.hu

Tojásfestés

Ha idén a hagyományos festékek helyett természetes alapanyagokkal festené a tojásokat, a következő tippeket érdemes megfogadnia!

A tojásfestéshez a zöldségeket fel kell aprítani (akár turmixolni) és enyhén ecetsavas vízben felfőzni, majd leszűrni.

A tojásokat érdemes forrón festeni. Ilyenkor érdemes a festékes vízben megfőzni őket, majd a lében hagyni kihűlni. A hideg áztatásos módszert akkor érdemes alkalmazni, ha a tojás mintázatát előzőleg viasszal kijelöltük. Ekkor előre meg kell főzni a tojást és kihűteni. A viasz minta a hő hatására szétfolyik. A hideg eljárás esetén hagyjunk hosszabb időt a festéknek, hogy egyenletesen bevonja a tojásunkat.

Amennyiben szeretnénk elkerülni, hogy a szépen kifestett tojás húsvét után felrobbanjon, nem kis büzt hagyva maga után, érdemes nyersen kifűjni, kimosni és a héjat festeni csak. Ilyenkor egy kis szalagot átfűzve rajta és felakasztva még sokáig gyönyörködhetünk a hímes tojásunkban.

Laboratorium.hu

Így készítsd el a természetes húsvéti tojásfestékedet:

1. Forralj fel 1 liter vizet.
2. Adj hozzá 1 evőkanál sót és 2 evőkanál ecetet.
3. Adj hozzá 2 evőkanálnyi gyümölcsöt/zöldséget/fűszert (attól függően, hogy milyen színű tojásokat szeretnél).
4. Lassú tűzön főzd 30 percig, majd távolítsd el a tűzhelyről az edényt.
5. Hagyd szobahőmérsékletűre kihűlni, majd helyezd bele a tojásokat.

Színnek:

- kék - áfonya, vörös káposzta
- barna – kávé, fekete tea

- narancssárga -vöröshagyma, narancshéj, őrölt piros paprika, sárgarépa
- Sárga – sáfrány, kurkuma
- Zöld – petrezselymet, spenót
- A lila- vörösbor, lilahagyma
- Rózsaszín- cékla, csipkebogyó



6 hagyományos hímes tojás készítési eljárás

1. *Berzselés* - ma batikolásként is emlegetik



A tojásokra bevizezett petrezselyemlevelet simítunk. Szorosan bekötjük egy gézbe – vagy harisnyába is tehetjük az egyszerűség kedvéért – majd festékfürdőbe állítjuk őket. Ha a természetes alapanyagok hívei vagyunk, akkor hagymahéjjal színezett festőlében is megfesthetjük a tojásokat. A kész tojásokon, a kicsomagolás után ott marad világosabb színben a levél nyoma.

2. *Írott tojások* - vagy más néven viaszolt tojások

Kellékek: kb. 5 cm vastag gyertya, festőlevek, papírtörő, íróka, amelynek házilagos elkészítése egyszerű.

Egy kifogyott reklám golyóstoll is megteszi írókának, - természetesen régen lúdtollat, vagy faragott pálcikát használtak. A tollbetétből a fém hegyet kivéve a csöves vége felől gombostűvel benyúlva a kicsi golyót a hegyből ki kell lökni. Az így kapott csövecskét egy behasított, kb. 10 cm hosszú, ceruzavastagságú botba belekötjük vékony dróttal, és már kész is az íróka.

A munka menete: A gyertya lángjába tartjuk az íróka hegyét, és átmelegítjük. Picit belenyomjuk a viaszba, és már írhatunk is. Általában a két hosszanti és az "egyenlítői" főköröket rajzoljuk meg először. Aztán már csak a fantáziánkra és kez ügyességére van bízva a dolog.

Ha kész a viaszolás, beletesszük a tojást a festőlébe. A kívánt szín elérése után a viaszt el kell távolítani. Ezt legegyszerűbben valami puha papírral lehet megoldani. A kész tojást óvatosan a láng fölé tartjuk, amíg a viasz megolvad, így könnyen le lehet törölni.

3. *Karcolás:*



Az egyszínűre megfestett tojásra éles késsel mintákat karcolunk. A boltokban lehet tojásfestéket kapni, de érdekességként közreadunk néhány természetes alapanyagból készíthető festőlé receptjét: Festőmályva virágok szárított szirmait a gyógynövény boltokban megvásárolhatjuk. A főzött

lé piros lesz. A vöröshagyma héja: A tömény, kihűlt főzettel barnáspiros tojásokat készíthetünk. Timsó hozzáadásával gyönyörű napsárga színt kapunk. A lilahagyma héja sötétbarnára fest.

Sárga színt kapunk vadalmafa vagy kerti almafa fiatal ágából és rügyéből. – Ám ehhez is kell timsó.

Fekete bodza zöld bogyóiból szép zöld színt nyerhetünk. Kék színt csillagvirág és timsó keverékéből kapunk.

4. *Metszés:*

Szintén régi eljárás. A viasszal megírt tojásokat ecetben vagy savanyú káposzta levében áztatjuk órákon át, ami a megírt terület kivételével elmarja a tojáshéj egy részét. Minél barnább színű tojást használunk, annál szebben mutatkozik ki a minta.

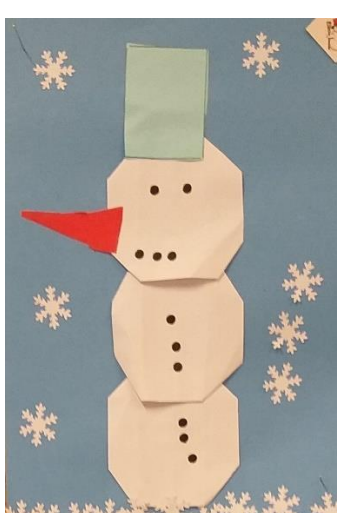
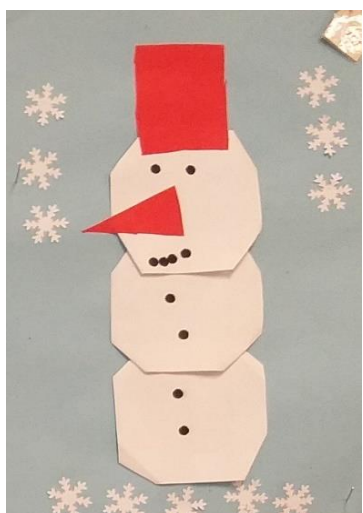
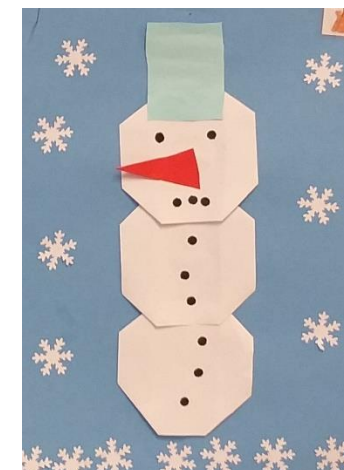
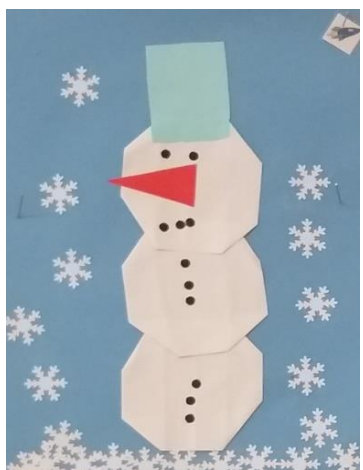
5. *Pingált tojás*

A tojásokra vékony ecsettel festjük a motívumokat (napjainkban tempera vagy hobby festék tökéletesen megfelel erre a célra). Filctollal is rajzolhatjuk a mintákat.

6. *Tojásfaragás (azsúrozás, csipketojás, áttört tojás)*

Ez már egy lényegesen bonyolultabb, időigényesebb technika. Nagyobb, strucc vagy lúdtojásokon is alkalmazható. A tojásra felrajzolt mintát rögtön lehet is áttörni, de sok tájon viasszal írják fel a mintát, majd ezután ecetben áztatva maratják egy darabig. Így a viasszal nem fedett terület elvékonyodik, és könnyebb lesz a faragás. A faragás gravírozógéppel történik, sok türelmet és kitartást igényel, de a végeredmény kárpótolja a fáradozást.

Katica csoportosok munkái



„Túl” érzékeny a gyermekem?

Az érzékeny gyerekek másként reagálnak bizonyos helyzetekben, érzelmi és fizikai ingerekkel vannak elárasztva, különböző élethelyzeteket sokkal intenzívebben élnek meg. A túlérzékenység felgyorsult légzésben, gyomorpanaszokban, egyéb fiziológiai, illetve szorongásos tünetekben nyilvánulhat meg. Azonban a pozitív oldala, hogy empátiához, önismerethez és kreativitáshoz vezet. Mielőtt azonban a gyermek eljut arra a szintre, hogy az érzékenységet ajándékként értékeli, hosszú út áll előtte, amelyen szülei segítségére és támogatására lesz szüksége.

Hogyan tudja a szülő segíteni túlérzékeny gyermekét átvészelni a nehéz időket, megbirkózni az érzéseivel és előnyére fordítani ezt a tulajdonságát?

1. Vegye komolyan gyermeke érzéseit

Az érzékeny gyerekek gyakran úgy érzik, hogy érzelmi reakcióik nem megfelelőek. Ennek hátterében a szülők, barátok, pedagógusok elutasító hozzáállása, hibás értelmezése állhat. Az érzékeny gyermek szempontjából a legfontosabb a szülői elfogadás. Nem kell mindenáron megoldani a zavaró problémát, sok esetben elég nyíltan megbeszélni a gyerekekkel, min mennek keresztül.

Ahelyett, hogy kérdéssel lepné el gyermekét (Miért félsz? Miért gondolod, hogy senki sem szeret? Mi történt, hogy a mai napod nem járt sikerrel?) fogadja el és nevezze meg érzéseit (Ma bizonyára nehéz napod volt. Szomorú, hogy az ovistársad ezt mondta. Nem szégyen a félelem, néha én is félek.). Ez a technika megalapozza náluk a nehéz helyzetekkel való megbirkózás képességét, egy közös beszélgetés nyugalommal tölti őket el, és fokozatosan az érzékenységet előnyként fogják kezelni.

Különösen fontos, hogy ne hagyjuk figyelmen kívül a gyerekek érzéseit, és ne vegyük félvállról őket. Ha a gyerekek már kicsi korukban nem sajátítják el a nehéz helyzetek kezelésének alapjait, serdülő- és felnőttkorban kevésbé egészséges és nem kívánatos megoldásokhoz folyamodhatnak. Tudassa gyermekével, hogy a nehéz időkben is mellette áll, bármikor Önhöz fordulhat, és mint szülő mutassa ki érzéseit.

2. Nevezze meg az érzéseit

Az érzések azonosítása és megnevezése jelentősen segítheti a gyerekeket érzelmeinek szabályozását. Próbálják az érzelmeket szavakkal leírni, gyakoroljanak modellhelyzeteken. Ha gyermeke visszahúzódó, nem kommunikál, próbálja átgondolni, mi állhat viselkedése mögött. A gyermek bármilyen apróságot, például a rutinváltást is nehezen élheti meg. Kenyér helyett kiflit kapott reggelire? Ez is túlérzékeny reakcióhoz vezethet, ilyenkor közvetlenül kérdezze meg gyermekét, ez okozza-e a problémát.

A kisebb gyerekek szégyellhetik magukat, vagy nem képesek verbálisan kifejezni érzelmeiket. Az ő esetükben non-verbális kommunikációs eszközöket használhat, például illusztrált érzelemkártyákat, gyerekkönyveket vagy alapvető arckifejezéseket megjelenítő rajzokat. Megfelelően feltett egyszerű kérdésekkel „igen-nem-talán-nem tudom” válaszokat kaphat. Ezek alapján azonosíthatja a probléma lényegét.

3. Készüljön fel mindenre

Az érzékeny gyerekek számára fontos a rutin, mert akkor pontosan tudják, mire számíthatnak. Ők nem szívesen ismerkednek kortársaikkal, mivel félnek a másik fél reakciójától, véleményétől. Az ilyen típusú szorongás a felnőtteket is lebéníthatja. Ilyenkor légzőgyakorlatok vagy finom motoros mozdulatok, például a gyurmával való játék vagy egy puha hablabda nyomkodása segíthetnek oldani a feszültséget. Persze napi szinten

szembesülünk mások nézeteivel, ám ha közvetlenül minket, illetve gyermekünket érintik, mélyebb nyomot hagynak. Próbálja megtanítani gyermekét, hogy az számít, ami, nem pedig az, amit mások gondolnak róla.

(Szeptemberben iskolakezdőknek: kisiskolása fél az első naptól az iskolában és képtelen őt megnyugtatni? Lépjen kapcsolatba leendő tanárával, és kérje meg, hogy járja be vele azokat a területeket, ahol a kisdíák ideje nagy részét tölti majd. Vagy ha van rá lehetőség, menjenek el a nyílt napra. A gyerkőc így megismerkedik az új környezettel és már az iskolakezdés előtt felkészül arra, ami vár rá.)

4. Teremtsen biztonságos környezetet és határokat

Az érzékeny gyerekek hajlamosak több információt begyűjteni környezetükből (akár az online térből) és részletesebben dolgozzák fel azokat. Emiatt fontos a gyermek számára szűrni a tartalmakat, amelyekhez hozzájuthat. Nem javasolt ilyen kis korban bármilyen képernyőidő, de ha mégis, akkor mindenképp szűrőprogramokkal ellátva, vagy igazából a legjobb a személyes felügyelet a szülő részéről.

A túlérzékeny gyermek intenzívebben reagál a környezetből érkező ingerekre is, ezért ne tervezzen számára túl sok tevékenységet egy napra, mert az a nap végén alvászavarokat, elalvási problémákat okozhat. Ha tudja, hogy gyermekét napközben edzés/foglalkozás várja, ne tervezzen az estére családi összejövetelt. A gyerekeknek pihenésre van szükségük, amely során feltöltődnek és feldolgozzák érzéseiket. Ha a gyerekektől napközben 110%-os teljesítményt várunk, nem marad idejük tisztázni az érzelmeiket és azok végül átveszik felettük az uralmat.

5. Fontos a fegyelem

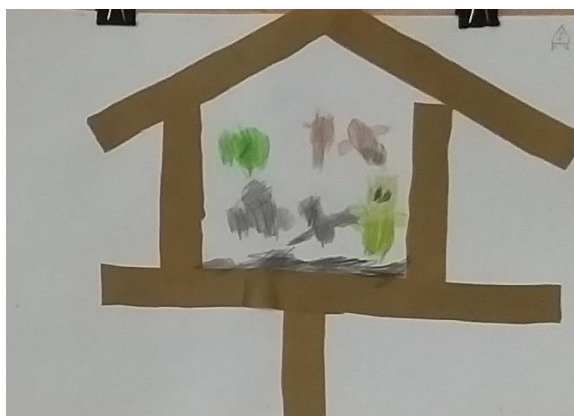
A túlérzékeny emberek intenzívebben reagálnak a képmutatásra, igazságtalanságra, ez felkavarhatja belső világukat és önkritikához vezethet,

ami nem mindig helyénvaló és a szülő szemszögéből túlzott lehet. Az esetleges büntetéseket is az önkritikához kell igazítani, és szem előtt tartani, hogy az érzékeny gyermek saját magát bünteti hibáiért, kudarcaiért. Minden kritika, büntetés vagy negatív megjegyzés sokkal mélyebben érinti a túlérzékeny gyermeket, és évekig megmarad az emlékezetében. Különösen veszélyes a szégyenérzet, amely blokkot okozhat és elriasztja őt számos olyan tevékenységtől, amelyben sikeres volt. Beszéljen vele, és adjon neki esélyt a jóvátételre.

A túlérzékenység nem negatív tulajdonság, csak gyakran félreértett. Tanítsa meg gyermekét kezelni érzelmeit, legyen támasza a nehéz időkben. Ennek köszönhetően olyan embert nevelhet belőle, aki érzékeny természeténél fogva segíteni fog másokon.

-Koltai Kinga-óvodapszichológus

Katica csoportosok munkái



Pillangó csoportosok munkái



Nyelvtörők

A jó kommunikációs készség alapjaiban határozza meg a gyermek és a környezete közötti viszonyt. A nyelvi játékok elősegítik a nyelvi tudatosság fejlődését. Meghatározó a szülők mintaadó beszéde, hiszen a beszéden keresztül neveljük gyermekeinket. A szókincs bővítésében nagyon fontos szerepe van a verseknek, daloknak és mondókáknak. A mondókáink különleges csoportját alkotják a nyelvtörők. A szavak vélt vagy már ismert jelentése és a zenei hangzás olyan egységet alkot, mely egy varázslatos világ kapuit nyitja ki gyermekeink előtt. A gyermek örömeit leli a nyelvi játékokban. A beszéd dallama; hangsúlya; és ritmusa segít kialakítani a gyermek saját beszédritmusát, valamint javítja a figyelmet és a koncentrációt.

A szép kiejtés nagyon fontos, sokat elárul rólunk, hogy hogyan beszélünk. A nyelvtörökkel játékosan gyakorolhatják a szülők gyermekükkel a különböző beszédhangokat. Szánjunk naponta néhány percet arra, hogy gyermekünk szépen, artikuláltan beszéljen!

A nyelvtörő beszédgyakorlatok általában tréfás rövid szövegek, mondókák, versikék, amelyben nagyon hasonló hangzású szavak követik egymást. Egymás után gyorsan kimondva könnyen eltéveszthetők és „beletörik” a nyelvünk. Így lesz belőle játék és nagy-nagy nevetések. De a nyelvtörők mellett, hogy nagyon szórakoztatóak tudnak lenni, fontos szerepet töltenek be a helyes és tiszta beszéd elsajátításában.

A nyelvtörők gyakorlásával remekül fejleszthető az artikulációs készség. A nyelvtörők, gyorsan egymás után és helyesen kimondva válnak a játékos tanulás és a gyakorlás legszórakoztatóbb eszközévé.

„Használati utasítás”

Fontos, hogy minden hangot már önmagában tisztán ejtsünk (mondjuk végig az ábécét lassan, egyenként kiejtve a hangokat; ha bármilyen pontatlanságot észlelünk, akkor csiszoljunk a hang megformálásán).

Az arc, az ajak és a nyelvgyakorlatok segítik a bemelegítést, könnyebben rááll a szánk az egyes hangokra, mondókákra.

A mély hasi légzés kialakítása után következhet a megszólalás:

1. Két pék két szép kék képet kér.
2. Fogszakorvos és szájsebész...
3. Jó nyár jár rája.
4. Sárga cinkcsészében cukros csirkecomb.
5. A moszkvics slusszkulcs szinte luxusszükséglet.
6. Strasszos strucc sztreccs cucc.
7. Cserszömörccés sört szürcsöl Csörsz.
8. Öt ördög görget görbe úton görgő gömbbé gömbölyödött öt görögdinnyét.
9. Gyere Gyuri Győrbe, győri gyufagyárba, gyufát gyújtogatni.
10. A szecsuanai síncsiszoló sínt csiszol Szecsuanban.
11. Mit sütsz kis szűcs, tán sós szusi szószos sült húst sütsz kiszűcs.
12. Fekete bikapata kopog a patika pepita kockás kövén.
13. Egy tucat kupac kopasz kukac, meg még egy tucat kupac kopasz kukac az két tucat kupac kopasz kukac.
14. Csetneki csikós itat a Tiszán,
sárga csüngős csengő cseng
a csetneki csikós csengős
csikaja nyakán.
15. Egy icike-picike pocok pocakon pöckölt egy másik icike-picike pockot,
mire a pocakon pöckölt icike-picike pocok is jól pocakon pöckölte az öt
pocakon pöckölő icike-picike pockot.
16. Láttam szőrös hörcsögöt.
Szirup szörpöt szörcsögött.
Ha a szőrös hörcsög szörpöt szörcsög,

rátörnek a hörcsög görcsök.

17.Csóré csiga csalán csúcsán cselleng,
csalán csúcsát csipegetve fent leng,
de a csalán nem tűri,
csóré csiga csupasz csápját megcsípi.

18.A számárnál szomorúbb Szemere sem szerzett hamarabb számárfi szamarat
szomorú zamara számára, ezért sok szomorú zamarkönny szemerkélt a
számárnál szomorúbb Szemere szomorú zamara szeméből.

Ha az összes mondókát sikerült tisztán és gyorsan kiejteni, gratulálok ez igazán nagy teljesítmény!

Csécsei Edit logopédus

Süni csoportosok munkái



"Gyógypedagógiai betekintő"

A tavalyi év kiemelt célja a covidban járulékos veszteség okán meggyengült gyógypedagógiai ellátás biztosításának újra stabilizálása volt a BTMN ellátásban résztvevő Gyermek és Családok számára. Ennek mentén első lépésként szakértelemmel nyújtható segítség elfogadásának alapjait igyekeztem biztosítani, mind az Óvodapedagógusok, mind a családok felé.

A tavalyi év kezdeti időszakában óvodapedagógusokkal és szülőkkel konzultációk keretein belül lehetőséget igyekeztem teremteni a Pedagógusoknak és Családoknak az általuk megélt nehézségek biztonságos térben történő megosztására, valamint a covid alatt és után Gyermekkel intézményes keretekben és otthon töltött időszakokban a személyes interakciók hiányából fakadt esetleges nehézségeik és sikertelenségeik újraképezésére.

A kezdeti szakaszban sikeresen kiépítettük a szükség esetén megvalósítható gyógypedagógiai megfigyelések ismételt alkalmazását, illetve a szakmai támogatás használatával is bátran éljenek gondolkodást, melynek eredményeként hatékony és egymást támogató híd tudott alakulni az Intézmény és a Családok között, a Gyermek érdekében.

Ebben az évben a kezdeti időszak után, a Gyermek egyéni szükségleteire már a gyógypedagógiai ellátó rendszer stabilitásával tudtuk a hangsúlyt elhelyezni. Gyógypedagógusként kiemelt célom a Szülők megerősítése abban, hogy Ők is hatékonyan tudják segíteni Gyermeküket az otthoni környezetben is, ezért edukációs konzultációk keretein belül a Gyermek számára kiválasztott és elkészített fejlesztő eszközöket a szülők számára érthető kommunikációval igény szerint átadom, azok használatának módját bemutatom és az eszközök használatával megélt tapasztalataikat, esetleges elakadásaikat velem több fórumon megoszthatják.

Alapvető hiteotezisem stabil, miszerint a Családok Gyermekükkel a sikeresen kialakított otthoni fejlesztő közeget folyamatos erőforrásnak élhetik meg, és nem

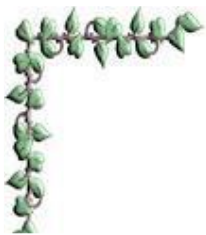
titkolt célom, az otthoni erőforrások mozgósítása a Gyermekkel való foglalkozások teljesebbé tételéhez. Azoknak a Családok, akik a covid után is még fennálló nehézségeiket kevesebb energiaforrással tudják megoldani, egy, otthon, bármikor alkalmazható fejlesztő füzetet készítettem (Félix Játszik), mely a részképességek fejlesztése mellett megtartja a mágikus tér elemeit, a mágikus teret súlyozva alkalmazza, ezzel pedig erősíti a Gyermekkel történő kapcsolódás játékos formájának megtartásának fontosságát.

A könyv ingyenesen letölthető az alábbi linken: <https://www.szakicskahaz.hu>

Üdvözlettel:
Szilajné Bárdos Mária
Gyógypedagógus

Süni csoportosok munkái





Anyu, rosszat álmotdtam!- Így ráncigáld elő a szörnyeket a kicsi ágya alól

Melyik anyuka ne ébredt volna fel az éjszaka közepén a rémülten sikoltozó, rosszat álmódó gyerek hangjára? Azt már kevesebben tudják, hogy a rémálmokat hogyan előzhetik meg, és hogy milyen üzenetet hordoznak.

Miért álmódnak rosszat a gyerekek?

Az álmok - legyenek bár jók vagy rosszak - természetes részei életünknek. A babák álmairól még nincsenek pontos információk, de az biztos, hogy mivel az alvásuk fele REM-fázisokkal telik, többet álmódnak, mint mi felnőttek. Ahogy cseperednek, ezek a gyors szemmozgásos, álmódós fázisok egyre csökkennek, és ötéves korra eléri a felnőtteknél szokásos 20-25 százalékos arányt. Arról, hogy a picinek rémálma volt, általában csak a már beszélni tudó gyerek szülei értesülnek, amikor a riadtan kuporgó csemete elmeséli a szörnyű nagy pókot, ami éppen kergette. Rémületük viszont nem hasonlít a felnőttekére, hiszen a kisebb gyerekek még nem tudnak álmot, mese és valóság között határozottan különbséget tenni, és véres valóságként élhetik meg az őket fenyegető pókot vagy szörnyet. A rossz álmot sokféle tényező okozhatja, egy német pszichológiai professzor szerint az álmok az agy nagytakarításának melléktermékei, így egy rémálmom még nem feltétlenül jelenti azt, hogy a kicsi érzelmi problémákkal, szorongással küszködik - bár ez is előfordul, főleg visszatérő rémálmok esetén.

Ijesztő filmek és családi események

A rémálmokat egy bizonyos pontig tehát elfogadhatjuk - mintegy természetes velejárójaként - agyunk rendszerezésének. Gyerekeknél azonban, főleg ha egy bizonyos időszakban több rossz álmot élnek át, esetleg ugyanaz újra és újra ismétlődik, már elkezdhetjük keresni az okokat. Az iskola- és óvodakezdés, válás, családon belüli haláleset vagy kistestvér születése mind olyan feszültséggel járó élethelyzetek, melyben a gyermek nem könnyen találja meg a helyét, szorong az ismeretlen feladatoktól, vagy az anyától, apától való elszakadás nehézségeitől. Ezekben az időszakokban ráadásul több feldolgozni

való információ jut az agyukba, így a rémálmok is megjelenhetnek. Az új helyzetek mellett a nem nekik való mesék és tévéműsorok is rettegést okozhatnak, pláne, ha naponta több órát felügyelet nélkül hagyod a képernyő társaságában. Ahogyan az álmokról sem tudják egy darabig, hogy az nem a valóság, úgy a meséről sem, így mindez összefolyva éjszakai felriadásokban törhet ki, mikor a mesében látott szörny üldözi a rettegő gyereket. Különösen igaz ez az iskoláskorúakra, akiknél a szülők egyre több olyan mesét engednek nézni, melyek nem nekik valók.

Mit tehetsz a rossz álmok ellen?

Bár nagyon sok édesanya örülne a lehetőségnek, sajnos egy szülő sem manipulálhatja közvetlenül gyermeke álmait. Viszont a megelőzéshez több eszköz is a rendelkezésedre áll: először is megpróbálhatod megóvni azoktól a helyzetektől, melyek feldolgozhatatlanul nagy megrendülést jelentenek, illetve segíthetsz a kicsinek az elkerülhetetlen helyzetekben feldolgozni a feszültséget. Ha egy igazából ártalmatlan állattól vagy dologtól retteg, akkor szépen finoman segíthetsz megbarátkozni az adott pókkal, hangyával vagy papírszörnyvel, és elmagyarázhatod, miért van biztonságban tőlük. De a gyerkőc rettegését - tűnjön bármilyen irreálisnak is - soha nem szabad erőszakos eszközökkel vagy gúnnyal "kikezelné", ahogyan a tagadás sem segít, hiszen a gyerekek gazdag fantáziája a kis dolgokból is hatalmasakat képez, és teljesen hiába mondogatnád neki, hogy "nem kell félni", vagy hogy "a szörny nem is létezik". A feszültség feldolgozásában – különösen, ha családi esemény miatt szorong - meghitt beszélgetésekkel és rajzolással is segíthetsz gyermekednek, hogy kirajzolja, kimozogja vagy kibeszélje magából a feszültséget. Minél több marad ugyanis kimondatlanul, annál több bukkan fel a "felszín alól" rémálmok formájában. A rajzolás nemcsak nappal segít, hanem főleg visszatérő, nehezen elmondható álmoknál ébredés után is, így a rajz alapján talán megláthatod, mitől retteg annyira. Ha kiderül, hogy egy előző napi veszekedés vagy egy durva játszótársa, esetleg egy tolakodó felnőtt rémisztette meg, már tudod kezelni az adott szituációt, elmagyarázni a helyzetet, és lehetőleg megóvni az ismétlődéstől.

Ha pedig a sötétben előbukkanó szörnyektől fél vagy láthatatlan legyeket, darazsakat lát a szobájában, akkor vagy hagyd égve derengő éjjeli fényt, például sólámpát, vagy látványosan masírozz be a szobájába elalvás előtt, ráncigáld elő a szörnyeket az ágya alól, kergesd ki a nem létező darazsakat, mintha valóságosak lennének - buta mutatványnak tűnhet, de sok gyereket megnyugtat, hogy anyu előre elintézte a betolakodókat.

Álommanók és vigasztalás

A legfontosabb anyai teendő rémálmom esetén teljesen ösztönösen szokott előtörni az anyukákból: a vigasztalás, simogatás és megnyugtató. Ha már csillapodott a sírás, de a gyerek fél újra elaludni, akkor mesélj neki valami megnyugtató, álmosító mesét, esetleg dúdolj valamit. Fontos, hogy elmeséltesd vele, kibeszélje magából a rossz álmot, és amennyire csak lehet, megértse, hogy amit látott, az nem a valóság. Ehhez nagy segítséget nyújt, ha ki tudsz találni egy olyan mesét, melyben az álmot elkülönül a valóságtól, például a gondolatokat, álmokat hozhatják kis manók vagy más mesealakok, akik között van néhány rendetlen, aki tréfából rossz álmot hoz, de aztán eliramodik, és helyébe lépnek a jó gondolatokat, szép álmokat hozó lények. Kreatívabb anyukák bábokkal vagy más módon is szemléltethetik az álmokat, és tudatosíthatják a gyermekben, mi a valóság - így talán a következő éjszakák már nyugodtabban telnek majd.

forrás:life.hu

Rémálmok és szorongások

A gyerekek általában már nagyon kicsi korukban kialakítják a saját alvási szokásaikat. A szülők számára is nagyon fontosak, ezek mintázatok, gyakran az egész család életét alapvetően befolyásolják. Némelyik kicsi már csecsemőkorától kezdve úgy alszik, mint a tej, másoknak nehezebben megy. Mindannyiunknak vannak olyan rokonai, barátai, akik büszkén újságolják, hogy „csak leteszik a gyereket, és végig alussza az éjszakát.”

Mit tegyünk, ha a mi gyerekünk nem a jó alvók táborába tartozik és nehezen *alszik el*?

Legyünk következetesek a lefekvés idejének betartásában!

A gyerekeknek nagyon fontos, hogy megszokott, előre látható időbeosztásuk legyen, még akkor is, ha néha lázadnak ellene. Nem kötelező persze azonnal elaludniuk: a lefekvésbe beletartozik a mese, a beszélgetés, az éneklés, vagy bármi olyan rutin, amelyet a szüleivel közösen alakít ki.

Az ágyát telepakolhatja plüssállatokkal, könyvekkel és sok minden mással (ismertem kisfiút, aki a születésnapján a frissen kapott háromkerékű biciklijével aludt). A legfontosabb az, hogy ne boruljon föl a biztonságos rend: ne keljen föl csak azért, mert éppen nincs kedve befejezni a napot.

A szülő közelsége biztonságot sugároz.

Nehézségek merülnek fel a lefekvéskor, nem akar aludni menni a gyerek?

Egy időre nyugodtan odatelepedhet az anya vagy az apa – akár az ágyba (ha belefér), akár a padlóra, szőnyegre vagy egy matracra. Nem ártunk vele, sőt! A szülő megnyugtató közelsége aktiválja a gyermek testében az "alvást elősegítő" hormonok (oxitocin) felszabadulását.

Ekkor már nem kell szórakoztatni őt: elég, ha mellette vagyunk, és belemerülünk egy jó könyvbe. Lehet, hogy amúgy sem jut ilyesmire időnk nap közben, így mindkét fél „profitálhat” az együttléteből. A szülő is megérdemel néha ennyit.

Az se baj, ha minket is elnyom az álom mellette – különösen, ha ebéd utáni alvásról van szó. Így legalább együtt lehetünk vele annak ellenére, hogy éppen alvásidő van. Sok gyerek éppen azért menekül az alvástól, mert szeretne még együtt lenni a szüleivel, testvéreivel. Így ezt a kifogásukat is hatékonyan tudjuk kezelni, ráadásul mi is nyerünk egy kis jutalomszunyálást.

Rémálmok

Nagyobb a gond, ha a kicsinek rémálmai vannak. Majdnem minden szülő átélte már azt az ijesztő pillanatot, amikor az éjszaka közepén a gyermeke kétségbeesett sikítására ébred. Fájdalmas élmény látni az arcán a rettegést, és tudni, hogy éppen valami olyasmit él át, ami számára valóban rémisztő.

Sajnos meglehetősen mindennapos jelenségről van szó: a hét-nyolc éves gyerekek legalább tíz százalékanak hetente vannak rémálmai.

A gyerekeknek is vannak gondjaik

A rémálmok annak a jelei, hogy a gyerekeknek éppen úgy megvannak a maguk problémái az életben, mint nekünk, felnőtteknek. Sok élmény éri őket, ezek között pedig elkerülhetetlenül vannak negatívak is. Nem kell feltétlenül komoly traumákra gondolni: bőven elég, ha az egyik szülő elutazik egy-két napra, vagy ha valaki ingerülten rákiabál a kicsire.

A gyerekeknek meg kell küzdeniük ezekkel az érzelmi nehézségekkel, és ez a küzdelem gyakran az álmaikban is folytatódik.

Tipikus okozója a rémálmoknak, ha kistestvér születik, vagy ha a gyerek visszatérő konfliktusokat tapasztal a családban. Ha ezek tartósan jelen vannak az életében, akkor könnyen lehet, hogy a rémálmok is állandósulnak.

Biztonságos érzelmi környezet

A rémálmok megelőzésében a legfontosabb, hogy a kicsi biztonságban érezze magát otthon, és feltétlenül bízhatson a szüleiben. Amikor rosszat álmodik, azonnal igényli szülei megnyugtató jelenlétét. Feltétlenül szükséges a testi kontaktus: öleljük magunkhoz, fogjuk meg a kezét és nyugodt hangon adjuk tudtára, hogy mellette vagyunk. Ha hozzánk bújhat, érezheti a megnyugtató testmeleget, az esetek többségében hamar megnyugszik.

8 ötlet arra, hogy mit kezdjünk akkor, ha gyermekünknek rémálma van

1. Együttérzően beszéljünk a gyerekkel az álmáról!

A legkézenfekvőbb terápia, ha meghallgatjuk, mit álmódott. Ilyenkor alkalom nyílik arra, hogy jelezzük neki, mennyire együtt érzünk vele és megértjük a riadalmát. Sokat segítünk azzal, ha ilyenkor a saját szavainkkal is megfogalmazzuk az álmát, és biztosítjuk őt arról, hogy ilyesmi a valóságban nem fordulhat elő.

Jó alkalom ez arra is, hogy újra biztosítsuk a gyermekünket a legfontosabb szülői feladatról: arról, hogy mindig minden körülmények között vele vagyunk. Mellette állunk, és soha nem hagyjuk, hogy bármiféle baja essen.

2. Gondoljuk végig a gyereket érintő változásokat!

Ha nem sikerül konkrét információt megtudnunk az álmáról, akkor nézzünk körül egy kicsit a házunk táján.

Biztosak lehetünk abban, hogy ha súlyos események, vagy jelentősebb változások történtek körülöttünk, akkor ezeknek köze lehet a rémálmokhoz.

Akár haláleset, válás történt a családban, akár csak tanúja volt egy hangosabb vitának, vagy elveszett egy fél napra a kedvenc macija, a reakció megnyilvánulhat rossz álmokban is.

A kislányomnak akkor volt egy-két nehéz éjszakája, amikor óvodát váltottunk. Órákon keresztül forgolódott az ágyában és sírdogált. Igazi kínokat élt át. Simogattam, beszéltem hozzá és ő reagált is rá. Lassan sikerült csak nyugodt álomba merülnie. Reggel semmire sem emlékezett.

3. Nézzünk magunkra a külvilág szemével!

Időről időre vizsgáljuk fölül a nevelési módszereinket. Már azzal is komoly károkat okozhatunk a saját gyerekünknek, ha túl szigorúak vagyunk, ha folyamatosan kiabálunk vele.

Azok a gyerekek pedig, akiket rendszeresen megvernek, több kutatás tanúsága szerint is gyakrabban szenvednek rémálmoktól. Mindig minden körülmények között érvényes az az alapszabály, hogy a szeretet és az empátia az emberséges és sikeres gyermeknevelés alapja.

4. Korlátozzuk a képernyőt!

Figyeljünk oda a tömegmédiára! Akármilyen nehéz ezt a gyakorlatban kivitelezni, mindenképpen korlátoznunk kell azt a mennyiséget, melyet a gyerek a különböző képernyők előtt tölt. Azok a gyerekek, akik sok tévét néznek, a statisztikák szerint többször álmódnak rosszat, mint azok, akiknél a szülők kézben tartják ezt a tevékenységet.

Egyes gyerekek jobban, mások rosszabbul viselik a televízióban látottakat. Olyan jelenetek is traumatikusak lehetnek, amelyekről mi, felnőttek ezt soha nem gondolnánk. Akár egy gyermekrajzfilm is szolgálhat kellemetlen meglepetéssel.

Különösen lényeges, hogy a megfelelő kontrollt gyakoroljuk az internethasználat fölött is. Akármilyen biztonságosnak tűnik egy honlap, ne feledjük, hogy merő véletlenségből is meglepően egyszerű veszélyes helyekre keveredni róla.

Gerald Hüther német agykutató és neuropszichológus szerint az lenne a jó, ha a gyerekek a beiskolázás előtt nem kerülnének egyáltalán kapcsolatba a tévével és a számítógéppel!

5. Kutassuk fel, mi dühíti a gyereket!

Kövessük nyomon mitől mérges a gyermekünk! Gyakran előfordul, hogy a kicsik büntudatot éreznek, ha mérgesek lesznek. Ezek az érzések persze csak ideiglenesen elfojthatók, és ha máshogyan nem, akkor rémálmokban törnek elő.

Mindenkinek joga van neheztelni, dühösnek lenni, így nekik is. Ilyenkor meg kell beszélnünk a gyermekünkkel, mi dühítette fel őket. Tudatosítsuk benne, hogy nem követett el semmi rosszat: tegyük számára egyértelművé, hogy ezek az érzelmek természetesek és helyén valók!

6. Kezeljük a gyereket az életkorának megfelelően!

Ügyeljünk arra, hogy a gyermekünk ne kerüljön szembe túlzott elvárásokkal. Ne akarjunk egy kis felnőttet gyártani belőle, hanem figyeljünk oda arra, hogy az életkori és fejlettségi sajátosságai szerint terheljük!

Vannak gyerekek, akik szorongósabbak az átlagnál. Az ő számukra különösen fontos, hogy mindig ott legyen a háttérben egy biztonságos bázis, hogy soha ne érezzék magukat elhagyatottnak, kiszolgáltatottnak. Nekik olyan feladatokat adjunk, amelyek nem jelentenek számukra frusztráló élményeket és erősítik az önmagukba vetett hitüket.

7. Tegyük a helyükre az álmait!

Ragadjunk meg minden alkalmat arra, hogy tudatosítsuk bennük: a rossz álmok ugyan kellemetlenek és félelmetesek lehetnek, de semmi közülük a valósághoz. A rettegésnek gyakran erejét lehet venni már azzal is, ha sikerül rávenni a gyereket, hogy egy kicsit kevésbé vegye komolyan.

Minél inkább a helyükön tudja kezelni a saját álmait, annál önállóbb lesz ebben a küzdelemben, és annál tartósabb győzelmet tud aratni.

8. Játsszuk el vele a rémálmokat!

Meglepően jó eredményekre vezetnek a drámaterápia egyes elemei. Ezeket otthon is meg lehet valósítani, különösen, ha az egész család részt vesz bennük.

Első pillantásra talán szokatlannak tűnik eljátszani a gyerek álmát, de a hatása meglehetősen erős lehet. Ha anya, apa és a gyerekek együtt vesznek részt egy ilyen rögtönzött előadásban, sokkal közelebb hozzák a valósághoz mindannyiuk számára. A rémálmok misztikus köde helyett valóságos, családi környezetben zajlik az eredetileg rémisztő eseménysor, és a szereplők a rossz álmok végkimenetelét is könnyedén pozitív irányba változtathatják.

Nagyon fontos eredménye ennek, hogy a gyerek megtanulja kinevetni a rémisztő élményeket, és ezzel tompítani lehet a hatásukat.

Tudatosság és összetartás

A rémálmok kezelése lehetséges: sok szeretet, odafigyelés és empátia kell hozzá. Ha ezek megvannak, akkor a család erejével megoldható a gond.

Mint minden hasonló probléma esetén, itt is érvényes az alapszabály: a legtöbb probléma életvezetési jellegű. A bajok gyökerét először a saját környezetünkben keressük, így a legbiztosabb a megoldás.

Medveczky Kata pszichológus

forrás: internet



Programok, ünnepek óvodánkban

A tervezett programok megvalósulásának módjáról aktuálisan részletes tájékoztatót küldünk Önöknek.

Tervezett programok:

Február:

- **03. Medve nap**
- **14. Farsang**

Március:

- **06.-án** óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.
- **14. Március 15-i ünnepség**
Az idei évben is szeretnénk megrendezni „magyar termék” kiállításunkat. Célunk, hogy a gyerekeket hazaszeretetre neveljük, erősítsük magyarság tudatukat.
Mindezekhez az Önök segítségét szeretnénk igénybe venni: szíveskedjenek március 08.-ig, olyan termékeket, -illetve csomagolásukat- behozni, melyeken látható a „magyar termék” embléma.
Előre is köszönjük segítségüket.
- **Víz Világnapját** 22.-én ünnepeljük.

Április:

- Óvodánkban, mind a három csoportban **4.-én délelőtt** fog sor kerülni a **húsvéti** ajándékozásra. Ebben az évben is a gyerekek az udvaron kereshetik meg az elrejtett húsvéti ajándékokat.

- **Föld napi ünnepségünket 21-én** délelőtt tartjuk, melyen hagyományainkhoz híven virágpalánták ültetésével szeretnénk szebbé varázsolni óvodánkat.

Május:

- **10. A madarak, fák napja**
- **Anyák napi ünnepséget** a *Katica és a Süni* csoportban május elején tartunk, melynek pontos dátumáról aktuálisan értesítjük Önöket.
A Pillangó csoportosok Anyák napi ünnepsége az Évzáróval összevonva májusban lesz. A pontos dátumáról aktuálisan értesítjük Önöket.
- **Évzáró** a *Katica és Süni* csoport évzárójára és a ballagásra 26.-án kerül sor
- **Gyermeknapi** rendezvényünket terveink szerint május végén tartjuk.

Június:

- **19.-én** /hétfőn/ óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.

Augusztus:

- **25.-én** /péntek/ óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.

Süni csoportosok munkái

