



2024/2025

1. szám

Napsugár - Vadvirág Krónika

Kedves Szülők!

Újságunkban informálódhatnak óvodánk aktualitásairól, valamint ötleteket, cikkeket olvashatnak a gyermeki léttel és a gyermekneveléssel kapcsolatosan





Napsugár - Vadvirág Krónika

Kedves Szülők és Gyerekek!

Szeretettel köszöntök minden kedves Gyermeket és Szülőt, köztük az óvodánkba újonnan érkező Gyermekeket és Szüleiket.

Megkezdjük a 2024/25-ös nevelési évet. Bízom benne, hogy ez mindenki számára örömteli, izgalmas élménnyel, programokkal teli év lesz, tele jobbnál jobb közös programokkal.

Tervezzük, hogy a középső és nagycsoportos gyerekeknek kirándulást szervezünk óvodánként különböző helyszíneken.

Az Erzsébet-ligeti Színházba Manó bérleteket váltottunk, amivel gyermekelőadásokra készülünk az iskolába készülő gyermekekkel, elősegítve esztétikai, művészeti nevelésüket.

Rendezvényeinkről az oviújság hasábjain bővebb információ található. A programokat a 16. kerületi Önkormányzat finanszírozza.

Óvodánk jellemzőit és a közeljövőben megújuló dokumentumait honlapunkon <https://napsugar.bp16.hu/> olvashatják.

Köszönjük felajánlásait a Játékos Világ alapítvány számlájára, és kérem, ha tehetik, továbbra is támogassák adójuk 1%-val azt.

Bízom benne, hogy hatékony együttműködésünkkel folyamatosan erősítjük a család - óvoda partneri kapcsolatát.

Köszönöm a nevelőtestületünk felé megnyilvánuló bizalmukat. Változatlanul a legjobb tudásunkkal, magas színvonalú pedagógiai munkánkkal igyekszünk megszolgálni, hogy gyermeküket, a legféltebb kincsüket ránk bizzák.

Skrek Dóra
óvodavezető





Örökös ZöldÓvoda



Az Örökös zöld óvoda: környezetvédelemmel a szívünkben

Kedves óvodások és szülők!

Örömmel szeretnénk bemutatni nektek az óvodánk egyik kiemelkedő kezdeményezését, az Örökös zöld óvodát. Az "örökös zöld" cím azt jelenti, hogy az óvoda minden nap azért dolgozik, hogy a környezetünket és a földünket megóvjuk és szépítsük.

Zöld gondolkodás mindennap

Az Örökös zöld óvoda egy olyan hely, ahol a környezetvédelem és a fenntarthatóság fontos szerepet kapnak mindennapjainkban. Minden tevékenységünket úgy tervezzük, hogy kisebb legyen a környezeti terhelés. Azt tanítjuk a gyerekeknek, hogy tiszteljék a természetet, és tanuljanak arról, hogyan vigyázzanak rá.

Kertészkedés és komposztálás

Az óvodánkban saját kis kertünk van, ahol növényeket ültetünk és gondozunk. Így megtanuljuk, hogyan kell gondoskodni a növényekről és hogyan működik a természetes életciklus. Emellett komposztálással is foglalkozunk, hogy az elhasznált ételmaradékokat ne csak kidobjuk, hanem újrahasznosítsuk és tápanyagként használjuk a kertben.

Hulladékcsökkentés és újrahasznosítás

Az óvodánkban arra ösztönözzük a gyerekeket, hogy gondoskodjanak arról, hogy kevesebb hulladékot termeljenek. Újrahasznosítjuk a papírt, műanyagot és más anyagokat, és bemutatjuk nekik, hogyan lehet azokat kreatív módon újrahasznosítani.

Zöld kirándulások és projektek

Az Örökös zöld óvoda részt vesz zöld projektekben és kirándulásokon is. Például látogatunk olyan helyekre, ahol megismerhetjük a természet csodáit, és azt is, hogyan kell óvni azokat. Ezek a kirándulások és projektek lehetőséget adnak a gyerekeknek arra, hogy élvezettel tanuljanak a természet és a környezetvédelem fontosságáról.

Az Örökös zöld óvoda közössége

Az Örökös zöld óvoda nem csak egy hely, hanem egy közösség, amelyben mindenki együtt dolgozik a környezetvédelemért és a fenntarthatóságért. Minden gyerek és szülő is fontos része ennek a közösségnek, és együtt tehetünk a környezetünkért.

Köszönjük, hogy velünk vagytok az Örökös zöld óvodában, és reméljük, hogy együtt még sokat tehetünk a környezetünkért és a földünkért.





A Zöld óvoda program története

Hogyan is kezdődött? - Két nagyon erős hatás jelent meg az ezredforduló környékén:

- az egyik, a hazai óvodai nevelésünk értékeinek jelenléte és dicsőséges elismerése itthon és a nemzetközi iskoláskor előtti nevelés palettáján,
- a másik, az ENSZ fenntartható fejlődést támogató felhívásai.

1996-2005 között nagyon erős összefogás és szakmai élet folyt a hazai óvodai nevelés területén. Az óvodapedagógusok szakmai elköteleződéssel és a magas szintű tudás mellett hittel végzett tevékenységeikkel ösztönözték az új dolgok megteremtését az óvodapedagógia megújításában.

Öröm volt szárnyalni, tervezni, vitatkozni, amikor a fejlesztés, a rendszerbe foglalás érdekében kiküldésre kerültek a felkérések, neves szakemberek, a gyakorlatban dolgozó óvodapedagógusok tömegesen vettek részt az előkészítő munkában. A cél hamar megfogalmazódott: az összeállított kritériumrendszerre épülő minősítő pályázattal átláthatóvá tudnánk tenni az óvodai környezeti nevelés tartalmát. A konkrét mérőeszköz a Zöld Óvoda Cím elérésében mérőföldkő szerepet játszana, és önértékelés alapján a fenntartható fejlődés érvényesülésének szintjét tudná bizonyítani.

A szakmai viták, az elemző, értékelő műhelymunkák, az 500 óvodában kipróbált kritériumrendszer alkalmazhatóságának értékelése, mind-mind segítették a tervek megvalósítását. Ehhez nagymértékben hozzájárult a környezetvédelemért felelős tárca szakembereinek koordináló, segítő, támogató munkája is.

A tények és az elért eredmények igazolják, hogy mit jelentett a Zöld Óvoda cím pályázati úton való elnyerése. Büszkeséggel írom le: az első sikeres Zöld Óvoda pályázaton 2006-ban 109 óvoda kapott Zöld Óvoda címet, általuk megalapozva és azóta is működő, pályázati évenként bővülő, Magyarországi Zöld Óvodák Hálózatát. Most 15 évvel később már ezer felett van a Zöld Óvoda címmel rendelkező óvodai feladatellátási helyek száma.

Mennyi minden történt 15 év alatt!

Egy év áll rendelkezésünkre 2021. április 18-tól 2022. április 18-ig, hogy összegyűjtsük/feltérképezzük, láthatóvá és közzé tegyük a Zöld Óvoda pályázat születésének és kiteljesedésének eddig elért eredményeit.

A születésnap kapcsán jó megállni, visszanézni és elgondolkodni. Mit, mikor tettünk eredményesen és hasznosan, és mikor mit kellett volna másképpen csinálni. Persze közben az is felmerül, hogy hogyan tudjuk még jobban folytatni... mire lenne szükség a jövőben, hogy ne tűnjenek el az eddig elért eredmények, jó gyakorlatok a Zöld Óvoda pályázat tovább fejlődhessen - idővel minden óvoda zölddé váljon. Ebben a távlati célban bízom, ami remélem nincs is beláthatatlanul messze...



Villányi Györgyné
c. főiskolai docens



BESZÉD ÉS ÓVODA

A beszédet tanítani és fejleszteni kell. Ahhoz, hogy gyermekeink megtanuljanak beszélni három fontos tényező szükséges.

Ép beszédszervek (jól működő), ép hallás és beszélő környezet.

Amikor nem beszélő gyerekekkel találkozunk, megvizsgáljuk a beszédszerveket (ajkak, nyelv, fogak stb.), a hallást. Azonban a környezetre nincs kellő rálátásunk.

Valóban „beszélő” ez a környezet?

Az utóbbi néhány évtizedben kommunikációnk jelentősen felgyorsult. Gyermekeinknek az anyanyelv elsajátítás folyamatában számos nehézséggel kell megküzdeniük. A mindennapi beszéd tempója gyorsabb lett, keveset beszélgetünk (csökken a beszédkultúra), a televízió próbálja átvenni a felnőtt anyanyelv fejlesztő szerepét, számos digitális eszköz vonja el figyelmünket a beszélgetéstől.

Mindezeknek a nehézségeknek a leküzdése tudatos hozzáállást kíván, mind a szülőktől, mind az óvodától.

Ehhez a tudatos hozzáálláshoz (beszédfejlesztéshez) szeretnék néhány ötletet adni: mondókák, versek, mesék és találos kérdések segítségével.

Minden helyzetben tartsuk szem előtt a játék és a játékosság fontosságát.

Az első **mondókák** bűvöletében kezdődik az anyanyelv iránti szeretet.

A mondókák és rövid versek vonz ereje a bennük lüktető ritmusban rejlik.

Feladatunk, hogy segítsük a gyermeket a **ritmus örömeinek** felfedezésében.

Pl. 0-3 éves kor között:

Sorra megszorongatjuk a gyerek ujjait a hüvelykujjától kezdve:

Ez elment vadászni,
ez meglőtte,
ez hazavitte,
ez megsütötte,
és ez az icike-picike mind megette!

Szembe ülünk a gyerekekkel, mindketten ökölbe szorítjuk az egyik kezünket, a másik kezünkkel megfogjuk az ő szabadon maradt kezét és ritmikusan ütünk vele egyszer az ő öklére, egyszer a sajátunkra:

Egyedem-begyedem tengertánc,

Hajdú sógor mit kívánsz?

Nem kívánok egyebet, Csak egy falat kenyeret!

Jákobnak volt hat fia,

Mind a hat csizmadia:

Simi, Samu, Sámuel,

Dini, Dani, Dániel.





Napsugár - Vadvirág Krónika

A gyermek arcán mutogatjuk, simogatjuk azokat a részeket, amit megnevezünk:

Sűrű erdő, sík mező, (haj, homlok)

Pillangó, pillangó, (szem)

Szortyogó, tátogó, (orr, száj)

Itt lemegy, itt megáll, (has)

Itt a kulacs, itt igyál!

Két kezünkkel először a combunkat ütögetjük ütemesen, aztán a hasunkat, majd a mellkasunkat, végül megvakargatjuk a fejünk búbját:

Hej, Gyula, Gyula, Gyula,

szól a duda, duda, duda,

Pest, Buda, Buda, Buda,

Pattogatott kukorica.

Pl. 4-5 éves kortól

„Szerintem **gyermekvers** az, ami közvetlenül, szavakkal nem oktat, hanem olyan hangulatot, dallamot, élet- vagy természetdarabkákat próbál adni, ami a gyerek - és a felnőtt - lelkét gazdagabbá, finomabbá teszi.” (Weöres Sándor)

A versek, a ritmusok, az általuk közvetített világképek fontosak a gyerekek nyelvi fejlődéséhez, szókincsük és humoruk alakulásához. A versekkel gazdagodik a fantáziájuk, maguk elé varázsolják a történeteket, pillanatokat, hangulatokat, ízeket.

Weöres Sándor: A bögre

Bögre, bögre, mázas bögre,
fényes kék csík fut rajta körbe.

Nyáron hűvös, télen meleg,
melegíti a kezemet.

Fényes csíkját átkulcsolod,
a tejet úgy kortyolgatod.

Tejet, kávé adó bögre,
ó, csak sose törne össze!

A **mese** rendkívül hasznos és nélkülözhetetlen a gyermek fejlődése szempontjából, hiszen annak segítségével gazdagodik fantáziája, szókincse, a mese szereplőivel azonosulva átélhet különböző helyzeteket, feloldhatja a benne felgyűlt feszültséget.

A delfin meséje

Egyszer volt, hol nem volt, de mégis volt egy macska. Nagyon kíváncsi természete volt ennek a macskának. Egyik nap a kikötőben kíváncsiskodott, amikor látta, hogy egy nagy hajó éppen indulásra készen áll, beszállt már egy nagy sárga kutya, egy vörös szőrű kecske, szürke bundájú nyúl, fehér irhájú bárány. (folytasd tovább)





Napsugár - Vadvirág Krónika

Találós kérdések

Egy kis házban öt kis szoba sorakozik szépen, öt kis ember bújik oda melegedni télen.	(Kesztyű)
Fehér pokróc egész földön, nem is szövök, az égből jön.	(Hó)
Se oldala, se feneke, mégis megáll a víz benne.	(Felhő)
Akkor vagyok legmelegebb, amikor hideg van. Akkor vagyok leghidegebb, amikor meleg van.	(Pince)
Zöld istállóban fekete lovak piros szénát esznek.	(Görögdinnye)

Ezek csak példák és kis ötletek voltak. Mindenki tudás-tarsolyában számtalan vers, mondóka, mese bújik meg. Kérem, keressék meg ezeket és tanítsák meg gyermekeiknek!

Budapest, 2024-09-27

Csécsei Edit
logopédus





Milyen segítséget kap a „beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel“ (BTMN) küzdő gyermek az óvodában?

Szülőként vagy pedagógusként előfordul, hogy tanácstalanok vagyunk a gyermek viselkedése kapcsán. Van úgy, hogy nem értjük a gyermek reakcióit, ami eltér a „normálistól, vagy „elvárttól”. Ilyenkor óhatatlanul is eszünkbe jut, vajon hol hibáztunk? Talán elhárítjuk a problémát, vagy még inkább felnagyítjuk, és ezzel csak növeljük az aggodalmaskodásainkat. A legjobb, ha szakemberek segítségét kérjük, hogy tisztán lássuk az „eltérés” okát, milyen szinten szükséges foglalkozni a problémával.

A területileg illetékes tanulási képességet vizsgáló **szakértői bizottsághoz** fordulhatunk, ahol **komplex gyógypedagógiai-pszichológiai, szükség szerint orvosi szakértői vizsgálat** történik. Óvodánk esetében a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XVI. kerületi Tagintézménye végzi ezt a vizsgálatot. Minden esetben a szülő kérelmére illetve az óvoda kérelmére a szülő egyetértésével.

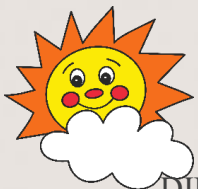
Ha a probléma háttérében nem húzódik meg idegrendszeri fejlődési zavar, hanem annak más eredetű – a gyógypedagógiában „nehézségnek” nevezett - okai vannak, pl. pszichológiai, pedagógiai folyamatok állhatnak a háttérben, szocio-kulturális környezeti okok, vagy súlyos környezeti ártalmak, akkor ezekben az esetekben a szakértői vizsgálat során **BTMN** (beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség) **megállapítására** kerül sor.

A BTMN gyermekeknek jogszabály szerint (Nkt. 47.§ (1)) **különleges bánásmódban** kell részesülniük, melynek célja, hogy hatékonyan segítse a beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségeik megszüntetését, e nehézségek hatásainak és következményeinek enyhítését, a kialakult pedagógiai probléma és konfliktusok okának beazonosítását, a megszüntetésükre vagy következményeiknek enyhítésére való törekvést, elsősorban a tanulási képességek fejlesztése útján és különböző magatartásbefolyásolási eszközök, hatások segítségével.

A különleges bánásmód mellett **kiemelt figyelemben** részesülnek a BTMN-es gyerekek, melyről az **Óvodai Nevelés Alapprogram** rendeletének III. fejezet első bekezdése kimondja, hogy az óvoda **„megfelelő szakemberek bevonásával – a szülővel, az óvodapedagógussal együttműködve – speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatokat”** lásson el. Valamint **„Az érzelmi, az erkölcsi és az értékorientált közösségi nevelés”** című fejezet 5. pontja leírja, hogy **„A kiemelt figyelmet igénylő gyermekek esetében szükség szerint különösen jelentős az óvoda együttműködő szerepe az ágazati jogszabályokban meghatározott speciális felkészültséggel rendelkező szakemberekkel.”** Az „értékorientált közösségi nevelés tárgyköréhez” szorosan hozzátartoznak az egyes beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségek jelenségei, így az együttműködési kötelezettség megvalósulása a **gyógypedagógussal, gyermekpszichológussal, fejlesztő pedagógussal** alapvető fontosságú követelmény az óvodában!

Már az óvodában mutatkozhatnak ugyanis jelek, melyek a későbbi kudarcokért lehetnek felelősek az iskolába lépést követően. Egyes területeken fejlődésbeli elmaradások jelentkezhetnek. A pszichikus funkciók egyenetlensége leginkább a következő területek gyengeségében, elmaradásában mutatkozik meg: testséma, figyelem, emlékezet, anyanyelvi kommunikáció (nyelvi képességek), nagy- és finommozgások, téri tájékozódás, szám- és mennyiségfogalom, gondolkodási képesség, észlelés-érzékelés, a látás és a mozgás összerendezése, a kétoldali szervek működésének összhangja, kézdominancia, a szükséges sorrendiség felismerése, stb. Ezen funkciók fejlettségének ismerete szükséges ahhoz, hogy ne maradjanak rejtve olyan részképesség-kiesések, melyek az iskoláskorban nehézséget okozhatnak. Ehhez már óvodáskorban pedagógiai diagnosztikai eljárások is rendelkezésre állnak. Vannak olyanok, melyeket pedagógus is elvégezhet, minden előképzettség nélkül, pl.





Napsugár - Vadvirág Krónika

DIFER, vagy megszerzett tanfolyami végzettség után a SINDELAR, vagy a Porkolábné féle Komplex Prevenciós óvodai Program.

Ezek a pedagógiai jellegű vizsgálatok a megelőzést, a **prevenciót** szolgálják az egyéb óvodapszichológiai, logopédiai preventív szűrésekkel együtt. Ebben a prevenciós folyamatban nagyon fontos a szülők, pedagógusok, egyéb szakemberek együttműködése, hogy az információk eljussanak minden érintetthez. Az óvodának és a szülőnek elemi érdeke ezen szűrések, vizsgálatok elvégzésében együttműködni, hiszen minél korábbi a felismerés, annál biztosabb a fejlesztő, a gyógypedagógiai korrekció sikere. Ez a körülmény a prevenció fontosságát hangsúlyozza a BTMN kialakulási folyamatában is. Minél korábbi a felismerés, annál korábbi lehet a megsegítés, és annál kisebb hátrány alakul ki, vagy marad, rögzül a későbbiek folyamán.

A gyermeknek már az óvodában joga van arra, hogy esetleges nehézségeit felismerjék, sőt, azok kialakulását meg is előzzék. A köznevelés kiemelt feladata az iskolát megelőző kisgyermekkorú fejlesztés, a BTMN gyermek speciális igényeinek figyelembevétele, az egyéni képességihez igazodó, legeredményesebb fejlődésük elősegítése (Nkt. 3.§ (6)).

Nagyon fontos megemlíteni azt is, hogy az óvodáskorban a szenzomotoros képességek rohamos fejlődésre képesek. Az óvodás korosztály értelmi fejlődésének alapvető sajátossága az észlelési -és mozgásos funkciók intenzív fejlődése és integrációja. A vizuo-motoros alakfelfogás, a forma- és térészlelés kialakulása és intenzív fejlődése ebben a korban várható. E funkciók fejlődésének ez a szenzitív periódusa, érési ideje. **Az óvodáskori életkori szakasz a legkedvezőbb a tanulási képességeket meghatározó pszichikus funkciók spontán fejlődéséhez.** Hatékony nevelői befolyásolással, a gyermek fejlődési sajátosságaihoz igazodva, megfelelő szociális környezet biztosításával segítséget, támaszt tudunk nyújtani a gyermek aktuálisan fejlődő pszichés funkcióinak kibontakoztatásához, a fejlődési ívben bekövetkezett megakadások, elmaradások kompenzálásához, és a domináló képességek intenzív fejlődéséhez. Ily módon tehát a segítségnyújtás kapcsán beszélhetünk prevencióról, korrekcióról és tehetséggondozásról. A **prevenció**, a gyermek fejlődési sajátosságaira való tudatos odafigyelést, követést, támogatást jelenti, melyhez a legközelebbi fejlődési zóna bemérése szükséges.

A **korrekció**, a fejlődési ívben bekövetkezett megakadásokon segít át. Abból indulunk ki, amit még tud a gyermek. A **tehetséggondozás** pedig elsősorban a meglévő erősségek további fejlesztése és biztos bázissá való kialakítása.

Amikor a szakértői bizottság megállapította a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséget, a szakértői véleményében a köznevelési törvény előírása szerint (Nkt. 17.§ (1)) **javaslatot** tesz a különleges bánásmódot igénylő gyermek ellátására, az ellátás módjára, formájára és helyére, az ellátáshoz kapcsolódó pedagógiai szakszolgálatok típusaira, a szükséges szakemberre és annak feladataira. A szakvéleménynek tartalmaznia kell a beilleszkedési, a tanulási vagy a magatartási nehézségre, vagy annak kizárására vonatkozó megállapítást, az azt alátámasztó tényeket, a fejlesztési feladatokat, feladatok ellátásának javasolt időkeretét.

A BTMN-es gyermek tehát attól a perctől kezdve, ahogy a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséget megállapították, jogosult a neki járó, speciális fejlesztésre, amit az előírt szakember, intézményünkben a gyógypedagógus lát el. A gyógypedagógiai fejlesztés során a gyógypedagógus támaszkodik a szakértői véleményben javasolt fejlesztési területekre, az óvodapedagógus és szülő véleményére, valamint saját pedagógiai méréseire. Ezek alapján egyéni fejlesztési tervet készít, és heti rendszerességgel, a fejlesztés alapelveit követve egyénileg, illetve kiscsoportban foglalkozik a gyermekekkel.





Napsugár - Vadvirág Krónika

A főbb alapelvek a következők: a gyermek speciális szükségleteinek, egyéni teherbíró képességének figyelembe vétele; az idegrendszer egyedfejlődése során érvénysülő fázisainak, sorrendjének a szem előtt tartása; a komplexitás elvének (a ráhatás egyidejűleg mindig több funkcióra irányul) betartása mind az egyes foglalkozásokon, mind pedig a fejlesztőprogram felépítésének egészében; indirekt módon történő fejlesztés, a gyermeket olyan helyzetbe hozzuk, ami megmozgatja a fantáziáját, segíti a kreativitás kibontakozását és sikerélményhez juttatja; az egész személyiség figyelembe vétele.

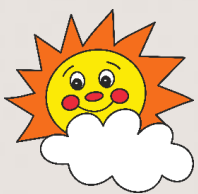
Alapvető szempontok továbbá: a gyermek életkorától függetlenül a kiindulópont az a fejlesztési szint, ahol a funkciók még épek, működnek, ezért azokon a területeken még jól teljesít; a haladási tempót a fejlődési ütem határozza meg; addig nem lépünk tovább, amíg a gyermek teljesítménye nem megfelelő, ha szükséges egészen kis lépésekben haladunk, kivárunk, pontos és konkrét visszajelzéseket adunk a teljesítményről; a hibát javítjuk, nem a gyermeket értékeljük; nem a hiányosságokat tudatosítjuk, hanem az eredményeket folyamatos bátorítás, biztatás, pozitív visszajelzés, dicséret keretében, helyet adva a sikerélménynek; betartjuk a fokozatosság elvét, figyelünk a feladatok egymásra épülésére, hagyunk időt a gyakorlásra, a képességek megszilárdulására; segíti a képességek megszilárdulását, ha minél több érzéki csatornát vonunk be a fejlesztésbe, ha hangsúlyosan jelen vannak a közvetlen érzéki tapasztalatok, a tárgyi cselekvéses megismerések, a céltudatosan kiválasztott tevékenységek; a foglalkozások hangulata játékos, kreatív; figyelembe vesszük a gyermek aktuális állapotát, fáradékonyságát; fontos a rendszeresség, a hely és az időpont tekintetében; elengedhetetlen a személyes kapcsolat, a szem és testkontaktus kialakítása, az elfogadás.

Elengedhetetlenül fontos a tárgyi feltétel, a nyugodt légkör, megszokott környezet, a megfelelő nagyságú és felszereltségű helyiség, melyben a berendezés tárgyai és eszközei a hatékony fejlesztőmunka érdekét szolgálják. Egy-egy foglalkozás ideje 30-40 perc.

Befejező gondolatként hangsúlyoznám, hogy a szakértői vélemény és a különböző pedagógiai, pszichológiai mérések célja nem az, hogy egy sémába erőltessük a gyermek személyiségét, hanem annak feltárása, hogy pontosan hol tart a gyermek, melyek a jól, kevésbé jól vagy éppen nem működő funkciók, honnan kell elkezdenünk a fejlesztést. Mik a gyermek erősségei, gyengeségei. Mire lehet alapozni? Az iskolakezdés sikeressége vagy sikertelensége nagy mértékben függ a tanulási képességeket meghatározó pszichikus funkciók épségétől illetve zavarától. Nagyon fontos a team munka, a fejlesztés irányvonalának összehangolása. Végül, de nem utolsó sorban, a legtöbb eredmény akkor érhető el, ha minél korábban kapja meg a gyermek a neki szóló, kellő időráfordítással történő megfelelő támogatást, miután megtaláltuk azt a pontot, ahonnan az első lépést kell megtennünk. „A leghosszabb út is az első lépésnél kezdődik.” (kínai mondás)

Kölesné Németh Mária
az intézmény gyógypedagógusa





Biofeedback/Neurofeedback tréning lehetőségei

Minden autizmussal élő gyermek, serdülő, felnőtt viselkedése más és más. A tünetek látszólag nagy mértékben különböznek egymástól, mégis ebben a fejlődésben és viselkedésben igen heterogén csoportban a háttérben jellegzetes minőségi zavar érhető tetten elsősorban a *szociális interakciók, a kommunikáció és a képzeleti működések* terén, melyet *szűk körű repetitív érdeklődés és aktivitás* kísér.

Az autista fejlődési zavar egy széles spektrumot ölel fel tehát, melyet a társas interakciók szegényessége, a verbális és nem verbális kommunikáció zavara, a képzeletet igénylő játékok hiánya és az érdeklődés beszűkülése jellemez, valamint a kognitív funkciók fejlődése is érintett. Mindez komplett zavart okoz a fejlődésben, és a szocializáció terén is problémákat von maga után.

A kutatások előrehaladásával felismerése egyre korábbra tevődik, a tünetek általában 3 éves kor körül lesznek egyértelműek.

Tünetek részletesebben:

A speciális viselkedés által érintett területek: a szociális készségek, a kommunikáció, a játék, az érdeklődés, aktivitás.

Jellemző tünetek, hogy a gyermek:

- zárkózott, közömbösnek tűnik
- érzelmi kapcsolat zavara elsődleges
- kapcsolat kezdeményezését eltűri, de ő ritkán kezdeményez, és a választ nem várja meg
- a személyes névmásokat felcseréli, echolál, beszéde sztereotíp, értelmetlen ismételtetések jellemzik
- a beszéd ritmusa, intonációja monoton, éneklő, új szavakat képez
- nem érti a nyelvi információ átadását, kapcsolati szerepét
- a beszéd az autisták kb. felénél nem alakul ki
- neheztelt beszédértés
- a nonverbális kommunikáció sérülése
- nem képes változatosan játszani, a tárgyak részletei kötik le a figyelmét, szerepjátékot nem játszik, hiányzik a szimbolikus játék
- ismétlődő cselekvések, ujjak, tárgyak jellegzetes lebegtetése, rendezgetés, -sztereotíp testmozgások
- érdeklődési kör beszűkülése
- banális környezeti változásokra adott heves distressz reakció
- bizonyos területeken kiemelkedő jártasság (menetrend, térkép, időjárás, elektromosság, zene)
- szorongás a változástól
- kihívó, ellenszegülő viselkedés
- viselkedési zavarok, önkárosító magatartás (harapás, fej beütése, csipkedés)
- étkezési zavarok
- alvászavarok





Napsugár - Vadvirág Krónika

Kezelése:

Komplex terápiával történik, melynek alapja az egyéni szükségletekhez alakított specifikus pedagógiai, gyógypedagógiai fejlesztés, melynek célja a gyermek eltérő fejlődéséből adódó eltérések csökkentése, a hiányzó, sérült készségek tanítása, fejlesztése.

Mindez a minél korábban megkezdett speciális fejlesztéssel (orvos, pszichológus, gyógypedagógus) és terápiákkal (zene, mozgás, beszéd, lovaglás, viselkedés és kognitív terápiás módszerek, Tomatis terápia, neurofeedback....stb.) észrevehetően javítható.

Gyógyszeres kezelésre csak nagyfokú szorongás, agresszió, vagy súlyos kényszercselekvések esetén kerül sor.

A neurofeedback szintén egy nagyon hatékony fejlesztési módszer az autizmus kezelésében. Gyakorlott neurofeedback trénerek ígéretes eredményekről számolnak be az autista betegek fejlesztésében. A tapasztalatok szerint az elektrofiziológiai szempontból is instabil agyműködés átrendezésével, stabilizálásával, valamint gyakorlással csaknem minden autista javulást mutat összerendezettségben, pszichés tünetekben, labilitás csökkenésben, érzelmi viszonyulásaiban éppúgy, mint a kommunikáció és társadalmi funkcionalitás terén.

Módszer:

- **Neurofeedback**
- **HEG tréning**
- **Komplex tanulásfejlesztés**
- **viselkedésterápia**
- **pszichológiai segítség**

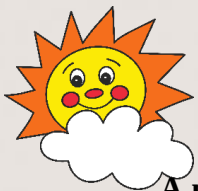
Neurofeedback

A neurofeedback a biofeedback egy kifinomult változata, az agy elektromos jeleinek (EEG) a felhasználásával történő, rendkívül hatékony és sokoldalú –neuroplasztikus- fejlesztési lehetőség. A neurofeedback lehetővé teszi az agy kognitív funkcióinak a fejlesztését, elősegíti az optimális agyműködést, az idegrendszer kapacitásainak felszabadítását, mivel a folyamat során a kliens önmagát fejleszti az idegrendszerén keresztül, melynek eredménye a nagyobb hatásfokú agyműködés.

A neurofeedback (EEG-biofeedback) az agyi aktivitás megfigyelését, visszacsatolását, tudatosítását, ezen keresztül átalakítását, optimalizálását célozza meg, mely által hatékonyabbá tehetjük az idegrendszer tanulási, változási folyamatait, működését.

A neurofeedback célja, hogy megtanítsa az agynak, hogy mi az optimális állapot, melyben a leghatékonyabb az agyműködés. A neurofeedback által egy kedvezőbb önszabályozási folyamatot lehet beállítani, és ezzel sikerül javítani az agyi funkciókat. Hatása tartós.





Napsugár - Vadvirág Krónika

A neurofeedback

- fejleszti az agyi funkciókat és az önszabályozás képességét,
- javítja az általános kognitív és pszichofizikai képességeket,
- mindezt biztonságos, non-invazív módszerrel éri el,
- amely bizonyítottan hatékony a gyermekek, serdülők és felnőttek esetében is,
- ezáltal az életet megnehezítő számos fizikális tünet, panasz megszüntethető, illetve betegség kialakulása megelőzhető.

Mi a neurofeedback tréning?

A neurofeedback tréning egy speciális informatikai eszközökkel támogatott, hatékony tanulási segédeszköz, aktív tanulásra és önfejlesztésre épülő tréning.

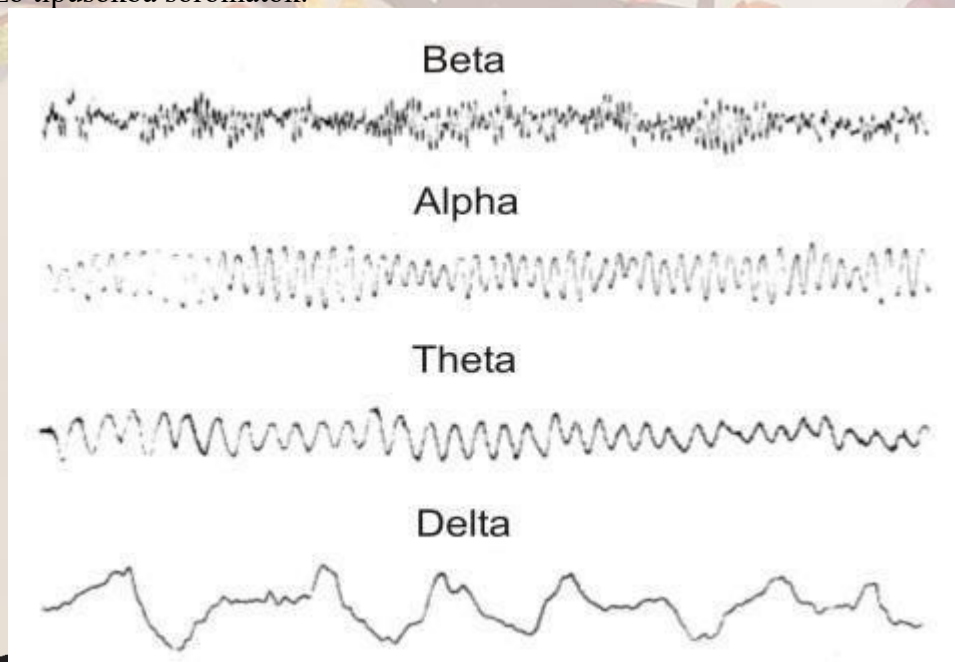
Teljesen non-invazív gyógymód, a neurofeedback kezelés során az agyba nem vezetünk semmilyen elektromos jelet, áramot. A fejre illesztett szenzorokkal csak az agy saját elektromos jeleit érzékeljük, ezt használjuk visszajelzés, tanulás, az agy működésének optimalizálása céljából.

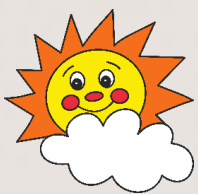
A neurofeedback tréning az agyműködés optimális hangolását jelenti, az agy saját elektromos jeleinek a felhasználásával. A fejbőrre és a fülcimpákra helyezett elektródák mérik az agyhullámokat.



Agyhullámok:

Agyunk működése agyhullámok amplitúdójával jól leírható, ugyanis agyunk ébrenlét és alvás közben elektromos tevékenységek sorát végzi. Az elektromos aktivitás EEG készülék segítségével mérhető és grafikusan megjeleníthető, így követhetővé válnak a különféle agykérgi működési folyamatok. A gerjesztett elektromágneses mezők, azaz agyhullámok a következő típusokba sorolhatók.





Napsugár - Vadvirág Krónika

- A béta agyhullámok (13-30 Hz) az éber állapotunk létrehozói. A mentális, intellektuális aktivitást, valamint a koncentrációt jellemzik. A 18-32 Hz közötti béta hullámok szorongás esetén gyakoriak, feszült állapotra utalnak.
- Az alfa agyhullám (8-12 Hz) a nyugodt, relaxált állapot domináns hullámtevékenysége. Az alfa agyhullámok az alvás és az ébrenlét közötti ellazulást, az agy pihenő állapotát jelzik az egész szervezetben.
- A théta agyhullámok (4-7 Hz) az alvás, a mély meditáció és a teljes nyugalom állapotában uralkodnak. Itt képes agyunk képszerű álmokat és elképzeléseket előhívni. A théta a kreativitást, a tudatalattihoz való hozzáférést, az inspirációt, a fantáziát, a plasztikus emlékezést segíti.
- A delta agyhullámok (1-3 Hz) éber állapotban egyáltalán nem jelentkeznek, a mély, öntudatlan alvás jellemzői. A delta frekvenciák szervezetünk öngyógyításáért, rehabilitációjáért és az energiatöltésért felelnek. A minőségi alvás és álomtevékenység elősegíti, hogy teljesítőképességünk ugrásszerűen megjavuljon.

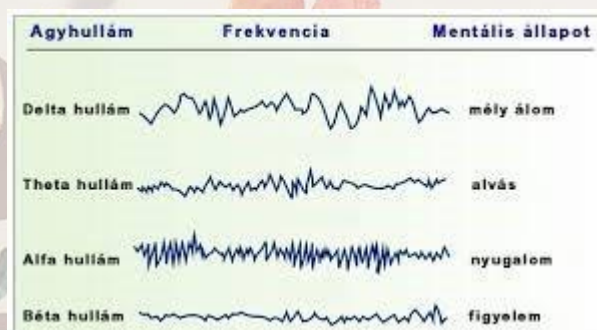
Az agyi aktivitás minden pillanatában megfigyelhető mindegyik agyhullám. A delta agyhullámok előtérben állnak, mikor az agyunk bizonyos részei pihenő állapotba kerülnek, de összekapcsolhatóak a tanulási nehézségekkel is. Ha valaki álmosná válik, egyre több delta és théta agyhulláma lesz, ha pedig valaki figyelmetlen, szórakozott és álmodozik megnövekszik a théta hullámok aránya. A figyelemhiányos zavarban, epilepsziában és krónikus fáradtságban szenvedő egyéneknél a lassú agyhullámok arányának növekedése figyelhető meg (általában théta és néha alfa). Ha a lassú agyhullámok aránya a frontális agylebenyen megnövekszik, a figyelem, viselkedés, érzelmek irányítása nehezebbé válik. Az ilyen egyéneknél általában csökkent a koncentrációs képesség, memóriaproblémák, változó kedélyállapot illetve hiperaktivitás figyelhető meg. Többnyire nem tudnak jól összpontosítani és csökkent intellektuális hatékonyság tapasztalható náluk.

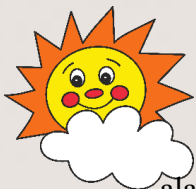
Az agy fent utalt elektromos tevékenységének vizsgálatára a fejbőrön elhelyezett szenzorok vannak segítségünkre. A számítógép a koponya felett felfogott, EEG jeleket feldolgozza és visszatükrözi az agy működési üzeneteit. Az agyi aktivitás a számítógép képernyőjén jelenítődik meg. A számítógép képernyőjén azonnal visszajelzés, tudatosítás történik, mely lehetőséget teremt az ideálistól eltérő agyi tevékenység megváltoztatására. Az agyhullámok tanításával az idegrendszert tréningezzük, a módszer segítségével megtanulható a helyes, egészséges működés. Az agy megtanulja a hatékony működés mögött álló élettani tevékenységet, ezt a tudást a továbbiakban önállóan és aktívan felhasználja.

Azaz a neurofeedback során az agy működése átalakul, optimalizálódik, stabilizálódik, újjászerveződik, komplexebbé válik, normalizálódik. A neurofeedback lehetővé teszi az agy kognitív funkcióinak, hatásfokának a fejlesztését

A kezelésekkal és gyakorlatozással maradandó javulást érhető el, gyakorlatokkal erősíthető kognitív flexibilitás. A kliens megtanulja hogyan használja hatékonyabban az agyát, valamint olyan kompetenciákat alakít ki, mellyel mindezt eléri. A folyamat során a kliens önmagát fejleszti, melynek eredménye a nagyobb hatásfokú agyműködés

Az agyat edző neurofeedback gyakorlás által az agy működési kapcsolatai újjáépülnek, az idegsejt csoportok között hatékonyabb együttműködés és szabályozás formálódik, azaz mindez idegi változásokhoz és neurodifferenciációhoz vezethet, azaz a rendszeres gyakorlás hatására az agy szerkezetileg és funkcionálisan is képes átrendeződni, a neuroplaszticitás





Napsugár - Vadvirág Krónika

alapján. A tanulás mintegy áthuzalozza az idegsejt hálózatokat és az új működési mintázatok, asszociációk a terápia befejezése után is megmaradnak. Ily módon az EEG-Biofeedback nagyon hatékony fejlesztőeszköz, melynek segítségével fokozhatjuk a mentális teljesítőképességünket, növelhetjük figyelmi kapacitásunkat, optimalizálhatjuk az idegrendszer működését, teljesítőképességét. A neurofeedback során az agy működése átalakul, optimalizálódik, stabilizálódik, újjászerveződik, komplexebbé válik, normalizálódik. Mivel az agy meghatározó irányítója a testi, mentális, szellemi egészségünknek, így módon a módszer segítségével kontrollálni, optimalizálni, tudjuk a szervezetünkben zajló élettani folyamatokat, a testi, lelki, mentális egészségünk érdekében. A neurofeedback túlmutat a betegségek kezelésén. Az agyműködés optimalizálódása, az elektromos agyi aktivitás harmonizálása egészséges emberben is lehetőséget biztosít a szellemi kapacitás maximális kihasználására, növelésére egyaránt.

Milyen problémák esetén hatásos a neurofeedback tréning?

A neurofeedback olyan terápia lehetőség, amelynek segítségével a kliens képessé válik saját idegrendszerének a szabályozására, ezen keresztül megtanulhatja módosítani saját állapotait. A tréning hatóterülete az idegrendszer, így a módszer felhasználhatósága sokrétű, számos probléma esetén alkalmazható. pl. figyelem növelése, tanulás eredményesebbé tétele, tanulási zavar, memória teljesítőképességének növelése, alvászavar, migrén, szorongás, stressz kezelés, hiperaktivitás, figyelemzavar, autisztikus tünetek, autizmus, tick, dadogás, csúcsteljesítmény kibontakoztatása, kreativitás növelése, agyi traumák, stroke rehabilitáció...stb.esetében.

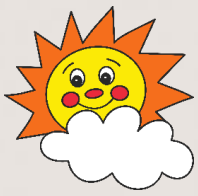
A módszer hatékony segítséget nyújthat a mindennapi élettel járó stresszel való megküzdésben, segíti a relaxáció elsajátítását.

Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia nemrég olyan kezelési módként ismerte el, amely gyógyszerekkel azonos mértékben képes megszüntetni a az ADD és ADHD tüneteit. Az agy tanításának módja. Alkalmazását az epilepszia bizonyos változatainak a kezelésében is engedélyezték és igen hatékony egy sor más rendellenesség esetében is – pl, szorongás, poszttraumás stresszállapot, tanulási zavarok, agysérülések, migrének és autizmus spektrumba eső túlérzékenysége esetén. (Forrás: Dr. Norman Doidge : Hogyan gyógyul az agy?, Park Könyvkiadó, 2016)

Felhasználási területek

- szorongásos problémák
- pánik
- vizsgadruk, lámpaláz
- hangulatzavar
- stressz kezelési nehézségek
- poszttraumás stressz szindróma (PTSD)
- tanulási nehézségek, tanulási zavar
- teljesítmény zavarok, alulteljesítés
- képesség-, részképesség probléma
- hiperaktivitás (ADHD)
- figyelemzavar (ADD)
- beilleszkedési nehézség, magatartási problémák
- neurotikus funkciózavar (éjszakai bepisítés, körömrágás, tic, éjszakai felriadás...)
- fejlődési rendellenességek (autizmus, megkésett fejlődés...stb)
- epilepszia





Napsugár - Vadvirág Krónika

- agyi traumát (stroke, agyvérzés) követő (kognitív) rehabilitáció (afázia, emlékezet zavar....stb.),
- addikció, káros szenvedélyek
- alvászavar
- evészavar
- fejfájás, migrén
- krónikus fájdalom
- stressz betegségek: pl. stressz eredetű szív, emésztési, légzőszervi , bőr problémák, pszicho-neurológiai betegségek...stb
- pszichoszomatikus problémák:pl.
 - kardiovaszkuláris betegségek: magas vérnyomás, szív táji fájdalom
 - gyomor-, bélrendszer: colitis ulcerosa, IBS (irritabilis bélszindróma), gyomor-, nyombélfekély, reflux
- táplálkozási zavarok: anorexia, bulimia
- légzőrendszeri betegségek: köhögés, asthma bronchiale
- fejfájás: tenziós fejfájás, migrén
- fájdalom tünetek:hasi fájdalom, hátfájás, izomfájdalom, ízületi fájdalom, végtagfájdalom, mellkasi fájdalom
- emésztéssel kapcsolatos panasz: hányinger, hányás, hasmenés, étellel kapcsolatos inolerancia
- érzékeléssel kapcsolatos zavarok: fülzúgás, halláscsökkenés, érzészavar, hőérzés csökkenés....stb.
- autoimmun betegségek: allergiák....stb.
- egyéni teljesítmény fokozása:
 - csúcsteljesítményre hangolás : (sportolók, vizsgázók, előadóművészek, vezetők, topmenedzserek)
 - tanulási teljesítmény fokozása
 - munkateljesítmény növelése hatékonyabb pihenés , relaxáció mélyítés
 - sportteljesítmény fokozása
 - eredményorientált személyiség-, képesség-, részképesség fejlesztés
 - tehetséggondozás ,fejlesztés
 - szellemi karbantartás (időseknek is) kezelés....stb.céljából.
 - Egyéni teljesítményfokozás
 - Koncentráció, memória fejlesztéseTeljesítménynövelés menedzserek, sportolók számára
Diákoknak vizsgára, felvételre, versenyekre való felkészülésre

Az alábbi területeken használják sikeresen a neurofeedbacket az egyéni teljesítmény fokozására:

- Tanulási teljesítmény fokozása (vizsgadrukk feletti kontroll, figyelem és koncentrációkészség fokozása, elterelhetőség csökkentése)
- Munkateljesítmény növelése (precízebb munkavégzés, késleltetett kifáradás, stressz-kezelés fejlesztése)
- Kiegés (burn-out) megelőzése (az idegrendszer támogatása, erőforrásainak felszabadítása)
- Hatékonyabb pihenés (relaxáció mélyítése, teljesebb regenerálódás)
- Sportteljesítmény fokozása (koncentrációs készség fokozása, stressz-tűrés fejlesztése)
- Kreatív potenciál felszabadítására (pl. művészeknél)
- Szellemi teljesítmény megőrzése (időskorban)





Napsugár - Vadvirág Krónika

- Koncentráció, memória fejlesztése
- Teljesítménynövelés menedzserek, sportolók számára
- Diákoknak vizsgára, felvételire, versenyekre való felkészülésre

A biofeedback, neurofeedback tréning egyre nagyobb szerepet játszik az élsportolók felkészítésében, előadóművészek, menedzserek csúcsteljesítményre hangolásában.

Ma már számos élsportoló esetében alkalmazzák a NeuroFeedback technikát, többek között az amerikai és svájci olimpiai sí csapat tagjainál, az olasz és spanyol labdarúgóválogatott tagjainál, élvonalbeli klubcsapatoknál. A 2006-ban futballvilágbajnokságot nyert olasz válogatott tagjai például a NeuroFeedbacket nevezték meg azon titkos fegyverként, ami a rendkívüli teljesítményhez segítette őket.

FONTOS: Orvosi diagnózis esetén csak az adott probléma kezelésére jogosult személy végezhet elsődleges terápiát. Kiegészítő terápiás alkalmazás esetén fontos, hogy a tréninget végző egyén egyeztessen a páciens kezelő egészségügyi szakemberekkel (orvos, pszichológus, ergoterapeuta).

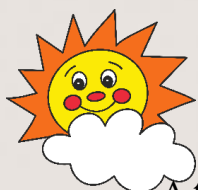
Eredményesség:

Az esetek 70-80%-ban javulás várható a neurofeedback kezelés hatására.

A neurofeedback kezelés folyamata:

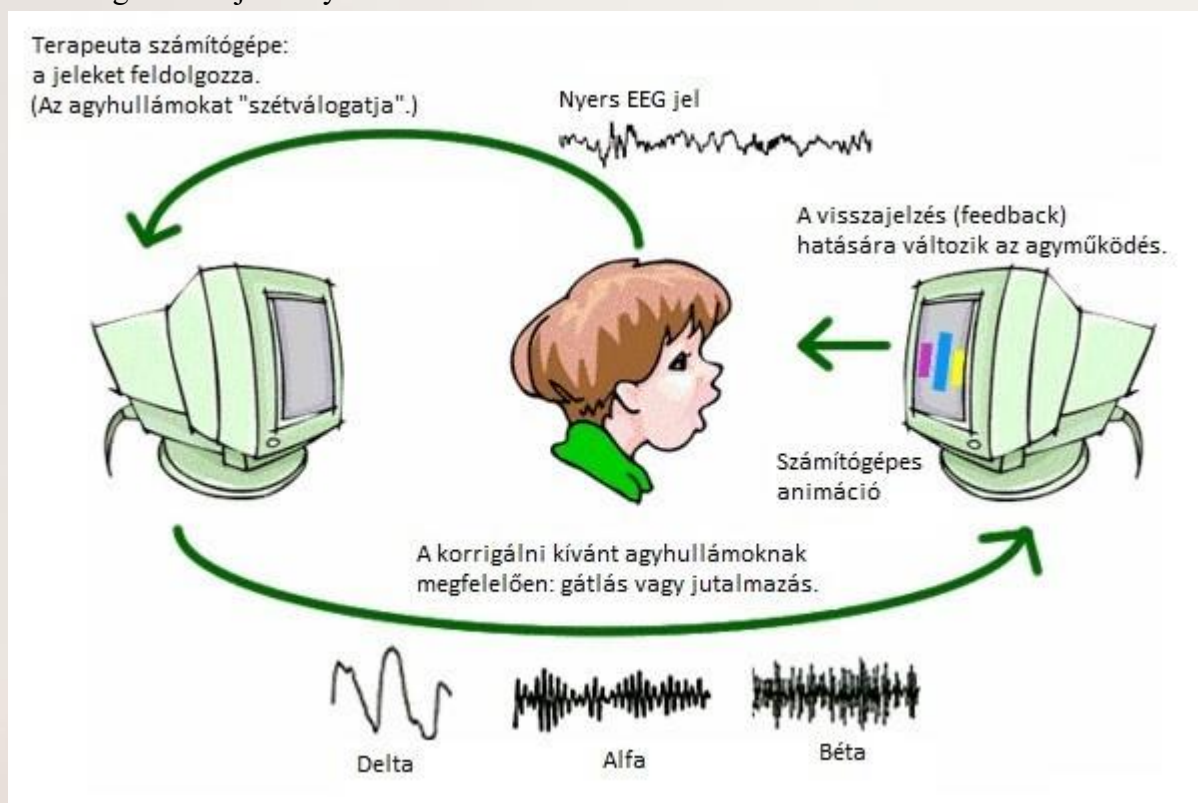
Az állapotfelmérő és célkitűző beszélgetés után felhelyezzük az elektródákat a fejborre és a két fülcimpára. A kliens ezután a számítógép képernyőjét figyeli, aminek segítségével kép illetve hang visszajelzést kap az agyhullámok aktivitásáról. Semmilyen elektromos áram nem vezetődik az agyba, csak az agyi elektromos aktivitása monitorizálása és megjelenítése történik a képernyőn keresztül. Mindez azt a célt tűzi ki, hogy a kezelt lassan megtanulja megváltoztatni az agyhullámait, ideális agyhullámokat hozzon létre, melyek segítségével maradandó javulás érhető el.





Napsugár - Vadvirág Krónika

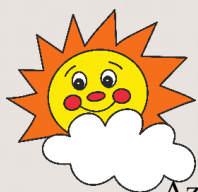
A tréning során a játék nyelvére lefordítva többféle feladat is adható.



A leggyakrabban a személy egy filmet néz, vagy zenét hallgat. Amennyiben „jól állítja be” az agyhullámait, jó minőségben élvezheti a filmet, animációt, filmet, vagy hallgathatja a zenét. Amennyiben azonban nem „dolgozik eléggé”, az adás rossz minőségűvé, halkká, zavaros hangúvá változik, tehát élvezhetetlen lesz. Az egyén célja az lesz, hogy jó minőségűvé alakítsa át az ingert.

Pusztán agyhullámainak megváltoztatásával képessé válik a játék, film vagy animáció irányítására. A tréning során a gépből semmi parancs, vagy egyéb jel az agyhoz nem érkezik. A gép csak mér és visszajelez, az agyba nem nyúl bele semmilyen módon. A páciens önmaga találja meg agyának azt az állapotát, amikor a feladatot végre tudja hajtani. Ha az agyhullámokat nem megfelelően irányítja, a film és animáció élvezhetetlenné válik, leáll, hangokat ad, zavaró visszajelzést küld, a játék nem működik. A páciens ezért erős kényszert érez arra, hogy agyhullámait normál állapotba hozza. Néhány tréning során az agy megtanulja ezt az állapotot, és már a hétköznapi tevékenységek során is jól fog működni.





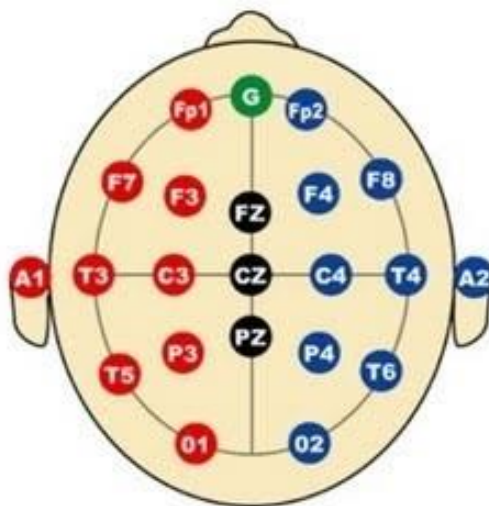
Napsugár - Vadvirág Krónika

Az agy különböző területei más-más működésért felelősek. Vizsgálat során a tréner megállapítja, mely agyterület működik hibásan, és ott végzi a tréninget.

Mérési pontok a fejbőrön:

The International 10-20 System of Electrode Placement

The International 10-20 System of Electrode Placement is the most widely used method to describe the placement of electrodes at specific intervals along the head. Each electrode site has a letter to identify the lobe, along with a number or another letter to identify the hemispheric location.



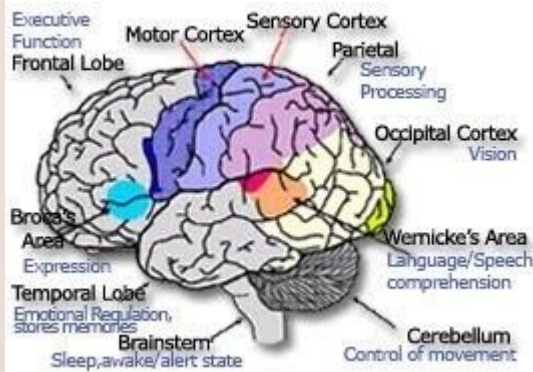
The letters used are:

F - Frontal lobe
T - Temporal lobe
C - Central lobe
P - Parietal lobe
O - Occipital lobe

"Z" refers to an electrode placed on the mid-line.

Even numbers (displayed in blue in the image above) refer to the right hemisphere and odd numbers (displayed in red in the image above) refer to the left hemisphere.

Agyféltekék munkamegosztásai:



Bal oldal:

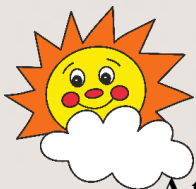
Analitikus, verbális
szekvenciális (egymásutáni).

beszéd
írás
olvasás
számolás
logika
elemzés
részek
sorozatok

Jobb oldal:

Globális, szimultán (egyidejű),
térbeli-vizuális

vizualítás
tér-érzékelés
képzetet
képzettárást
zeneérzés
muzikalitás
érmek
mozgás
humor
egészek
univerzalitás
tágabb összefüggések



Napsugár - Vadvirág Krónika

A terápia időkorlátai, hatékonysága

A kezelések számát az egyéni probléma feltérképezése után állapítjuk meg. A problémafeltáró első interjút követően megtörténik a teljes körű diagnosztikus felmérés, azaz az agyi aktivitás megfigyelése. Az agy különböző területei más-más működésért felelősek. A vizsgálat során a tréner megállapítja, mely agyterület működik hibásan, és ott végzi a tréninget.

Egy terápiás beavatkozás nem szünteti meg a tüneteket, hosszú távú alkalmazás után mutatkoznak meg az eredmények. A tünetektől függő javuláshoz 10-60 alkalom szükséges, alkalmanként 20-30 perces foglalkozás és javasolt a heti kétszeri kezelés.

A kezelés vagy tréning általában 20-40 alkalom a legtöbb probléma esetén.

Megfelelő mennyiségű gyakorlás után a személy képessé válik önszabályozó módon fenntartani a kívánt új mintázatot még akkor is, amikor éppen nincs neurofeedback-helyzetben.

Gyógyszeres kezelés mellett a kezelő orvossal konzultáció szükséges.

Eredményesség

Ha csak közvetlenül az oktatásban jelentkező előnyökre fókuszálunk, a kutatások tartós javulásról számolnak be a koncentráló- és tanulási képességek, valamint a memória terén.

Többször megfigyelték, hogy a tanulók pontokban mérhető javulást produkálnak

NeuroFeedback tréningeket követő, ismételt IQ teszteken is.

Fontos megemlítenünk, hogy a diákok pszichés állapota is jelentősen befolyásolja az iskolai teljesítményt. A szorongás, függetlenül a kiváltó októl egyértelműen rányomja bélyegét a gyermek teljesítőképességére. A NeuroFeedback tréningek segítségével jelentősen csökken a belső feszültség, nő a stressz tűrő képesség. A figyelem, a koncentráció javulásával és a belső feszültség csökkenésével párhuzamosan javul a teljesítmény, csökkennek az esetleges viselkedési problémák, javul az alvás minősége, könnyebbé válnak a mindennapok a gyermek és családja számára.

Összegezve a neurofeedback terápiáknak a jelentkező pozitív hatásait:

- javul a figyelem- és koncentráció, memória képesség
- növekszik a teljesítmény a tanulásban, sportban
- csökken a belső feszültség, stressz
- megszűnik a szorongás
- az alvás minősége javul
- enyhülnek, adott esetben megszűnnek a viselkedési zavarok (agresszió, dühkitörések, dac, ...)
- enyhülnek, adott esetben megszűnnek a tanulási zavarok (diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia, diszpraxia)
- hiperaktivitás (ADHD) tünetei enyhülnek, adott esetben megszűnnek
- figyelemzavar (ADD) tünetei enyhülnek, adott esetben megszűnnek
- autista, asperger szindrómás gyermekek esetében pozitív változás, egy élhetőbb élet esélye

Forrás:

D, Corydon Hammond, Ph.D., ECNS, QEEG-D, BCIA-EEG: "What is Neurofeedback?"
(<http://www.isnr.org/uploads/whatisnfb.pdf>)



Sólyom Judit
gyógypedagógus, klinikai szakpszichológus
bio-, neurofeedback tréner, BrainRx tréner





Napsugár - Vadvirág Krónika

Tehetségfejlesztés az óvodában

„Tehetségen azt a velünk született adottságokra épülő, majd gyakorlás, céltudatos fejlesztés által kibontakoztatott képességet értjük, amely az emberi tevékenység egy bizonyos vagy több területén az átlagot messze túlhaladó teljesítményeket tud létre hozni.”

(Harsányi István)

Az óvodában a tehetség fejlesztése sajátos körülmények között zajlik. Viszonylag kevés az a gyerek, akinek a tehetsége korán megnyilatkozik (kiválóan rajzol, énekel, számol fejben stb.), de a tehetség – ígéretek felfedezése és fejlesztése igazi kihívás az óvodapedagógus számára.

Az óvodai tehetséggondozás a tehetség-ígéretek megtalálásával kezdődik, majd a fejlesztés egyénre szabott módjaival folytatódik.

Az óvodában a tehetséges gyermekek fejlesztése történhet az óvodai csoportban, illetve kreativitást fejlesztő „tehetséggondozó” foglalkozásokon. Az óvodai csoportban a tehetségfejlesztés a mindennapi cselekvéses helyzetekbe van beépítve, a gyerekek szabadon dönthetnek, hogy részt vesznek-e a felkínált tevékenységben. Ezek a helyzetek nyitottak, bármikor bárki bekapcsolódhat vagy kiléphet a tevékenységből. Természetesen ezek a foglalkozások is játékosak. Ez hozzájárul az óvodás gyermek személyiségének alakulásához, amelyet az érzelmi biztonságot nyújtó, támogató környezet és az óvónő személyisége is segít.

A tehetséges kisgyerekek korai jellemzői:

- meglepő pontosságú, illetve részletességű **hosszú- és rövidtávú memória**,
- az átlagnál sokkal hosszabb ideig képesek **egy dologra figyelni**,
- gyorsan kialakuló, változatos és gazdag **szókincs**,
- fejlett **képzelőerő**, amely megnyilvánulhat korai **szerepjátékokban**
- korai **figuratív rajzolás** (15 hónaposan rajzolás közben mondja, hogy mit rajzol éppen, 18-20 hónapos kori rajzban már látszik, hol a ház teteje, az autó kereke, a virág szára),
- korai **alkotó tevékenységben** (másfél évesen 4-5 féle gyurmafigura készítése, játékok színek szerint szimmetrikus elrendezése a polcon rendrakáskor),
- **valóság és fikció** korai megkülönböztetésében (másfél évesen tudja, mi a különbség a "játékból megesszük" és az "igaziból megesszük" közt),
- **humorérzékben** (kétéves kor körül szándékosan elferdít valami mondókát és aztán nevet ezen, játékból eldugja a szülő tollát vagy szemüvegét és nevet, amikor az illető keresi a tárgyat stb.),
- magánál **idősebb játszótársakat** preferál (vagy pedig a sokkal fiatalabbakat, akiknek dirigálhat),
- **absztrakt gondolkodás**, amely ebben az életkorban főleg a nyelvi készségekben érhető tetten (időviszonyokra utaló szavak, mint pl. tegnap, este,
- **felsorolásokat** másfél évesen "és"-sel köt össze; kétévesen olyan szavakat használ, mint pl. hanem, is, mégiscsak, múltkori, kedvenc; egyre több betűt felismer, esetleg olvasni is megtanul még négyéves kora előtt),
- **matematikai készségek** is egyértelműen megjelennek (kétévesen 4-10 tárgyat stabilan megszámlál; ismeri a több, kevesebb, ugyanannyi fogalmát; háromévesen 50-es számkörben összead, kivon),





Napsugár - Vadvirág Krónika

- saját személyről való **tudatosság és önreflexió** korai megjelenése (ilyesféle szóhasználatból, kifejezésekből látszik, mint "szerintem", "erre gondoltál", "baba eltöprengett", "jó itt feküdni"),
- • szenvedélyes **érdeklődés** a külvilág, az emberek, a tárgyak, természeti jelenségek, zene, gépek működése stb. irányában; már másfél-két évesen rengeteget kérdez, okokat és összefüggéseket próbál találni,
- fejlett **koordináció** és **finommotoros mozgás**.

A tehetséggondozás céljai:

- a tehetséges gyermek erős oldalának fejlesztése;
- egy adott tehetséges gyermek (tehetséggel összefüggő) gyenge oldalainak kiegyenlítése;
- „megelőzés”, „légkörjavítás”;
- olyan területek támogatása, amelyek kiegészítik a direkt tehetségfejlesztést. (RELAXÁCIÓ)

A tehetséges gyermek erős oldalának fejlesztése

Emlékezet, fantázia, logikus gondolkodás terén viszonylag könnyen felismerhető a tehetség-igéretes gyermek. A gyermek egy-egy területen rengeteg ismeretanyagot halmoz fel. Segítenünk kell, hogy ezeket elmélyíteni tudja. Nem célunk, hogy koravén kis emberkéket neveljünk, de teremtsünk minél több lehetőséget, hogy játékos feladatokkal, játékhelyzetekben (logikai játékok, szerepjátékok stb.) minél több sikerélményt szerezzenek

Minden terület fejlesztése

A gyermekek fejlesztése során fontosnak tartjuk -a különleges esetleg fejlesztésre szoruló területek mellett-, az átlagos képességek, az egész személyiség támogatását

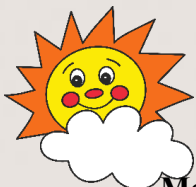
A tehetséges gyermek gyenge oldalainak fejlesztése

Tehetséggel összefüggő gyenge oldalon „hiányosságot” **kell értenünk**, amelyek a tehetség fejlődését megnehezítik vagy éppenséggel megakadályozzák. A gyenge oldalak általában – valamiféle **kiegyensúlyozatlan tehetségprofilban** nyilvánulnak meg: Problémák jelenhetnek meg pszichomotoros képességek, érzelmi-szociális érettség vagy éppen a motiváció területén. Mindenesetre ezek a „hiányosságok a tehetség kifejlődését megnehezítik, esetleg megakadályozzák. A gyermek esetleges „gyenge” oldalát mindenképpen diagnosztizálni kell, amelyeknek **mindegyike különböző bánásmódot igényel**. Ezek alapján egy program, amely a tehetséggel kapcsolatos gyenge oldalakat akarja megszüntetni, **pszichológiai bázisú** kell, hogy legyen, és **egyedi segítségnyújtásban** nyilvánul meg.

Az elfogadó, személyiségfejlődést segítő légkör kialakítása:

A gyermeknek tisztában kell lennie saját értékeivel, de nem szabad, hogy túlbecsülje azt. Egy-egy kiemelkedő gyermek integrálásában segíthet néhány más, intellektuális téren nem olyan kiváló társa. Ezek a gyerekek általában jó szociális érzékkel rendelkeznek. Ilyenkor mindannyian átélhetik, hogy nem csak az intellektuális kiválóság az érték





Napsugár - Vadvirág Krónika

Megfelelő légkör teremtése:

A „légkörjavítás” összességében a csoportban uralkodó szituációra vonatkozik, és azt akarja elérni, hogy az átlagot meghaladó gyermek a maga gyors és többnyire helyes válaszaival nehegy elbátortalanítsa a többieket.

Kiegészítő tevékenységek:

Olyan területek támogatása, amelyek **közvetlenül semmit sem nyújtanak** a gyermek tehetségének fejlesztésével kapcsolatban. **Feladatuk: feltöltődés biztosítása.** (Például: az intellektuális képességekkel rendelkező gyermekeket festészetben, táncban vagy sportban „támogatják”).

A pihenés és relaxáció:

Pihenni is meg kell tanulni a gyermeknek. Csak az tud igazán felfrissülni, aki szabad idejében el tudja engedni magát. Óvodában különösen nagy gondot szokott jelenteni, hogy a tehetséges gyerekek egy részének sokkal kevesebb az alvásigénye, mint kortársainak általában. A pihenés, a relaxáció lehetősége azt jelenti, hogy nem a délutáni pihenést, hanem a lehetőségét kínáljuk fel a gyermeknek.

Az óvodapedagógus feladatai a tehetségfejlesztésben

Minden gyermek tehetséges valamiben, ezt a tehetséget fel kell fedoznünk. Komplex tehetségfejlesztő programot működtetésével egyszerre fejleszthetjük a gyermek személyiségét és képességeit, valamint erős és gyenge oldalát. Minden esetben a gyermek pozitívumait, erősségeit emeljük ki. Az optimális egyéni tehetséggondozást a játéktevékenység biztosítja, a fejlesztést speciális egyéni és mikrocsoportos formában érdemes megvalósítani.

Tehetségműhely működtetése esetén fontos a műhelyek átjárhatósága, az, hogy a gyermek jól érezze magát a tevékenységben. Lehetőség szerint az iskolába lépés után is érdemes nyomon követni a tehetséges gyermeket.

Az óvodapedagógus feladatai:

- A gyermek személyiségének figyelembe vételével átlagon felüli adottságai, kreativitásuk, motivációjuk felfedezése, személyiségük optimális fejlesztése, önmagukhoz mérten tehetségük kibontakoztatása.
- A gyermek együttműködésének, társas kapcsolatainak, kommunikációjának fejlesztése.
- Az 5-6 éves, illetve iskolába készülő gyermekek számára olyan műhelytevékenység biztosítása, melyben önmagához mérten kibontakoztathatja tehetségét. Ezáltal esélyegyenlőség biztosítása ennek a korosztálynak.
- A tehetségdiagnosztika rendszerének kialakítása /tehetségazonosítás, beválogatás, hatásvizsgálat/, megvalósítása, évenkénti felülvizsgálata.
- Az egyéni képességekhez igazodó tevékenységtartalmak kimunkálása (műhelyek kialakítása), éves munkaterv, gazdag, színes tehetséggondozó programok készítése.
- A műhelymunkákhoz szükséges személyi és tárgyi feltételek biztosítása.

Az óvodapedagógus fontos feladata, hogy felismerje a gyerekekben rejlő „tehetség-csírákat”, egyénre szabott módon foglalkozzék a tehetség-ígéretes gyermekekkel az alábbiak szerint:

- felismerni és gondozni a tehetség-ígéretes gyermekeket az óvodai csoportban vagy külön foglalkozásban
- bevonni a szülőket a tehetségfejlesztő munkába
- újszerű módszerekkel, egyénre szabott technikákkal foglalkozni a gyerekekkel





Napsugár - Vadvirág Krónika

- biztosítani a megfelelő tárgyi feltételeket a fejlesztéshez

Ahhoz, hogy a gyermekek kreativitása minél jobban kibontakozhasson, olyan gazdag kelléktárra van szükség, melyből bátran és bőven válogathatnak tevékenységeik során. Improvizációhoz, dramatikus- és szerepjátékhoz, bábozáshoz különböző színű és méretű anyagokat, jelmezeket, fej-kesztyű és ujj bábokat, paravánt lehet alkalmazni. Ábrázolás, kézimunka, művészi tevékenységek gyakorlásához is megfelelő teret és anyagokat kell biztosítani.

Segíteni kell az óvodapedagógusokat a tehetséggondozás megvalósításában: szellemi-önképzés, szakmai tárgyi feltételek biztosításával-könyvekkel, cikkek sokszorosításával, belső kolléga illetve külső szakember előadásának megszervezésével, óvodán belüli bemutató foglalkozások tartásával, óvodán kívüli tapasztalatok megismerésével, - mások, hogy csinálják? -, pályázati lehetőségek kihasználásával.

Megjegyzés:

- Csak kreatív óvodapedagógus képes kreatív gyermeket fejleszteni.
- A családokkal együttműködve valósít meg a tehetséggondozás.
- Lényeges az óvodapedagógusok pedagógusok módszertani kultúrájának folyamatos gazdagítása.

„Minden gyermekben megvan a cselekvési vágy és a világmindenség megismerésének igénye, csak a kibontakoztatását kell segíteni.”

(Maria Montessori)

forrás: mateh.hu/publikaciok/Tehetsegmodellek





Felelős állattartás

Mit is jelent ez?

Az állat fizikai, mentális jólétéről gondoskodom az állat egész élete során. Ez nemcsak az etetést, itatást jelenti, hanem sokkal többet.

Néhány fontos szempont a felelős állattartáshoz:

1. Gondos mérlegelést végzek az állat kiválasztása előtt:

- **Életmód:** Megfelelő-e az életmódom az adott állatfaj igényeinek? Van-e elég időm, energiám és anyagi forrásom az állat gondozására?
- **Lakókörnyezet:** Megfelelő-e a lakókörnyezetem az állat tartásához? Van-e elég helye mozogni, játszani?
- **Család:** Minden családtagom egyetért az állattartással? Vannak-e allergiások a családban?
- **Hosszú távú elköteleződés:** Felkészültem arra, hogy akár 10-20 évig gondoskodjam az állatról?

2. Az állat igényeinek megfelelő tartás:

- **Megfelelő elhelyezés:** Biztosítom az állat számára a megfelelő méretű és berendezésű helyet (ketrec, terrárium, akvárium, kifutó, stb.).
- **Megfelelő táplálás:** Biztosítom az állat számára a fajának, életkorának és aktivitásának megfelelő minőségű és mennyiségű táplálékot.
- **Tiszta víz:** Mindig álljon az állat rendelkezésére friss, tiszta ivóvíz.
- **Állatorvosi ellátás:** Rendszeres állatorvosi ellenőrzésre tudom-e vinni? Az oltásokat és szükség esetén gyógykezelés tudom-e biztosítani számára?
- **Szocializáció:** Biztosítom az állat számára fajtaival vagy az emberekkel való megfelelő szocializációt.
- **Mozgás és játék:** Biztosítom az állat számára a megfelelő mozgás és játéklehetőséget.
- **Mentális stimuláció:** Biztosítom az állat számára a megfelelő mentális stimulációt játékokkal, feladatokkal

3. Felelősségteljes tenyésztés:

- **Ivartalanítás:** Ha nem tervezem tenyészteni, ivartalanítom az állatot, hogy megelőzzem a nem kívánt szaporulatot.
- **Felelős tenyésztő választása:** Ha tenyészteni szeretnék, választok felelős tenyésztőt, aki az állatok egészségét és jólétét helyezi előtérbe.





Napsugár - Vadvirág Krónika

4. Az állat jólétének biztosítása:

- **Figyelek az állat viselkedésére:** Megtanulom az állat testbeszédét, hogy időben észrevehessem, ha valami nincs rendben.
- **Biztosítom az állat biztonságát:** Óvom az állatot a veszélyektől (forgalom, mérgező anyagok, más állatok, stb.).
- **Nem hagyom magára az állatot:** Az állatok társas lények, nem hagyom őt hosszú időre egyedül.

A felelős állattartás nem csak az állat, hanem a gazdi számára is örömteli és boldog életet biztosít.

Az állatok világnapjának megtartásának a célja az ember és állat közötti barátságot erősítse, valamint felhívja a figyelmet az együttélés fontosságára. Az óvodában október 4-én rendeztük meg ezt a jeles napot. Színes programokat szerveztünk a gyerekeknek, melyekkel a világnap célját tartottuk szem előtt.

Az 1. állomáson a gyerekek kartonpapírból barkácsoltak kiskutyát, melyre még kabátka is került fonalból.

A 2. állomáson segítettek Egérkének, a kék kabátos kiskutyának eljutni az erdőben az állattársaihoz Zümivel a robot méhecskével.

A 3. állomáson a kutyaiskolában egy akadálypályán próbálhatták ki magukat a gyerekek.

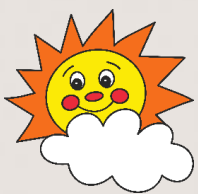
A 4. állomáson állatos memoriajátékot játszhattak, madaras Fekete Péter kártyával kártyázhattak, különböző állatok alakzatának árnyékát kellett felismerni és az állatokat az alapján kirakni.

A nap végén minden kisgyermek egy állatot ábrázoló követ kapott ajándékba emlékül.



Köszönjük a szép rajzokat, amit a "Kedvenc állatom" címmel a rajzkiállításra készítettek otthon gyermekükkel!





Őszi Ünnepek



MOBILITÁS HÉT,
AUTÓMENTES NAP



ÁLLATOK VILÁGNAPJA



MÁRTON NAP



EGÉSZSÉGNAP





Napsugár - Vadvirág Krónika



ADVENTI
BARKÁCSDÉLUTÁN



MIKULÁS



KARÁCSONY



MEDVENAP



FARSANG





Miért jó mesét mondani?

Kívülállóként sokszor megfigyelhetjük, hogy amikor valaki mesét mond, mesélés közben, közötté és a hallgatósága között olyan hosszan tartó, feszült figyelem teremődik, amely ritkán áll elő más alkalomkor. Ráadásul a mesemondót és a mesehallgatókat mintha valamilyen bűvös kör is elhatárolná a többiektől, és ide nem is léphet be akárki. Ha valaki lekési a mese kezdetét, már nehezen töri át ezt a láthatatlan vonalat.

Hogyan keletkezik ez a vonal, és mi történik tulajdonképpen mesemondás-mesehallgatás közben? Miért jó mesét mondani? Miért jó mesét hallgatni? Ahhoz, hogy megértsük ezt a folyamatot, képzeljük el, hogy ketten üldögélnek együtt, és az egyikőjük mesél, a másik pedig hallgatja. Ha ez az együttmesélés szülő és gyerek között történik, akkor a következő áldásos folyamatok zajlanak mesélés közben:

- a szülő biztonságot teremt a gyereknek
- hozzásegíti a nyugalom megtalálásához, a belső középpontjához, ugyanis mesehallgatás közben ott tartózkodik az ember
- táplálja gyermekében a jóra való képességet azzal, hogy természetes erőforrásaihoz vezet vissza (pl. alkalmazkodó-képesség, rugalmasság, öröme való képesség)
- növeli a meghittséget kettejük között
- információkat ad át neki az emberiség múltjáról, gondolkodásmódjáról, a közösségi létformákról és magatartásformákról
- alternatívákat kínál megoldási- és megküzdési technikákról

Mesét mondani azért is jó, mert a szunnyadó életenergiák felélednek, megerősödnek, működésbe lépnek mind a mesemondóban, mind pedig a mesehallgatóban. Mivel magam is gyakorlott mesemondó vagyok, megpróbálom a saját szemszögemből is bemutatni ezt a folyamatot. Én a mesemondást mindig nagy belső feszültségben kezdem (ez nem nyugtalanságot, idegességet vagy stresszt jelent), mert tudom, hogy a mesemondásnak óriási tétje van: sikerül-e bevonnom a mese hallgatóit abba a világba, ahol megszűnnek a tapasztalás korlátai, s ahol minden lehetséges. Ha nem sikerül őket beléptetnem ebbe a világba, a mesemondás legfeljebb művészi produkció lesz, amit kísérhet ugyan pillanatnyi katarzis, de ez nem hasonlítható az „igazi” mesemondáskor fellépő katarzishoz. Ez utóbbi ugyanis hosszan tartó és valamiképpen cselekvésre ingerel: a mese hallgatója is részese akar lenni azoknak az eseményeknek, amelyek a hős útját kísérik. Sőt, azon túlmenően a saját életét is szeretné a hősökéhez hasonló módon élni, hiszen a mese az ember legalapvetőbb szükségleteivel és életfeladataival vet számot, amelyek között a „jó emberré” (mesei szimbólumok nyelvén: királlyá) válás első helyen szerepel. Ha a mesemondó szülő nem hisz a mese jobbitó erejében, saját maga jobbá válásában, nem tudja közvetíteni ezt a tudást.





Napsugár - Vadvirág Krónika

Nagyon fontos, hogy a mesemondó hiteles legyen a mesehallgatók számára, hogy a mese végén elmondhassa a legszebb mesezáró formulát: „Így volt, mese volt, amit mondtam, igaz volt”. Ha a mesemondó nem hisz abban sem, amit mesél, ez a mondat üresen, tartalom nélkül hangzik el. A szülő mint mesemondó szerep egyébként azért is nagyon hálás szerep, mert a gyermek (jó esetben) nem kérdőjelezi meg a mesemondó szülő hitelességét. Bizonyos életkorban még ilyen egyszerű ez: „Ha ezt az apa/anya mondja, akkor ez így van, nem is lehet másként”. Ez a bizalom nagy kincs, és a mesemondáson keresztül hosszú évekig – még a kamaszkor zűrzavaraiban is – fenntartható szülő és gyermek között. *Ráadásul, amikor az apa vagy az anya a gyermekeinek mesél, nemcsak egy történetet mond el, hanem ezzel egy időben saját viszonyát is közvetíti ehhez a történethez.*

Szinte látom, hogy a legtöbb szülő, amikor ezeket a sorokat olvassa, ijedten teszi le a cikket, és ezt gondolja: „Ha a mesemondás ekkora felelősséggel jár, én nem is vagyok alkalmas rá”. Ez nem így van! A szülő abban különbözik az „igazi” mesemondóktól, hogy neki már nem kell megszereznie mesehallgató gyermeke bizalmát. A közös mesélés olyan együttes élmény, amelyben minden résztvevő ugyanabba a múltba merül alá, ugyanazt a kincses ládát nyitja meg: az ősképek kincses ládáját. Ebben a ládában mindenki megtalálja a maga kincseit, de nem is ez jelenti a legtöbbet, hanem az, hogy megcsodálhatjuk egymás kincseit. Ki miért választja azonosulási mintának azt a mesehőst, akit választ? Miért ez a mesei helyszín vonzó a számára? Miért ide bújna legszívesebben? Mit kívánna az aranyháltól? Melyik királyfi/királylány tetszik neki? Hova menne a hétmérföldes csizmában? Megannyi meséből származó kérdés, amelyekre a válaszok az ember legbenső valóságából fakadnak! Csak oda kell figyelni és meg kell hallgatni ezeket a válaszokat. Arra azonban mindig különösen figyelni kell, hogy *a gyermek a legrejtettebb titkairól beszél, amikor a meséken keresztül elmond nekünk valamit.* Tiszteletben kell tartani a válaszait, és titokként is kell tovább őrizni. Arra is ügyelni kell, hogy ne kérdezzünk tőle semmit, hagyjuk, hogy magától mondja el azt, amit szeretne. Én még terápiában is csak két egyszerű kérdést használok gyermekek esetében: Ki szeretnél lenni a mesében? Hol látod magad ebben a történetben? Meglátják, kedves Szülők, hogy ez a két kérdés elég is lesz egy hosszú és bizalmas beszélgetéshez. A hétköznapi rohanásában még este is csak ritkán jut idő és energia, hogy létrehozzunk egy minden más külső körülményt kizáró intim teret köztünk és a gyerekeink között. A mesélés erre is jó alkalmat ad, mert valóban minden mesemondásban létrejön az a mágikus kör, amely megvéd minket mindattól, ami veszélyeztetni a családi békét.

Boldizsár Ildikó

<http://gondolkodjegyesszeesen.hu/miert-jo-meset-mondani/>





EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS

Az egészséges életmódra nevelés az óvoda alapfeladatai közé tartozik. Célunk a családi szokásokra építve és azokat kiegészítve az egészséges életvitel igényének kialakítása a gyermekekben.

Az egészséges életmódra nevelés területei a mindennapos ismétlődő tevékenységeink során a következők: táplálkozás, pihenés, testápolás, öltözködés, mozgás, levegőzés, lelki egészség.

- Az időjárásnak és az egyéni igényeknek megfelelően figyelünk az öltözködésre és a testápolásra.
- A gyermekek minden nap fogyasztanak friss gyümölcsöt és zöldséget, valamint óvodánkban egészségnapot is tartunk.



Az egészséges táplálkozásra szoktatás mellett tudatosítjuk a gyermekekben a megfelelő folyadékfogyasztás fontosságát.

- Sokat tartózkodunk a szabad levegőn és rengeteg mozgásos játéklehetőséget biztosítunk a gyermekek számára bent és kint egyaránt.
- Biztosítjuk a megfelelő pihenés feltételeit.

Az őszi hónapokban elkezdődik a náthás, megfázásos időszak. Ha életkoruknak megfelelően sokféle ismeretet nyújtunk nekik az egészséges életmódról, a betegségekről és a gyógyulásról, csökkenthetjük az orvosi vizsgálatról való félelmüket, segíthetünk nekik esetleges negatív élményeik feldolgozásában, és talán a mindennapi szokások alakítása is könnyebben megy majd.

Ha egészséges életmódra szeretnénk nevelni a gyermekeket, a fogak ápolására is figyelmet kell fordítanunk.





Napsugár - Vadvirág Krónika

Miért hasznos mindez?

- A gyermekek megtudják, hogyan néznek ki és mire jók a fogaink.
- Megismerik a fogápolás fontosságát.
- Azt is megtudják, mely ételek kedvesek a fogaink számára, és melyek azok, amelyek problémát okozhatnak.
- A fogorvosi rendelő megismerése megkönnyítheti a későbbi fogorvosi kezeléseket is.



A gyermekek ösztönösen lemásolják azt, amit szüleik tesznek, a szülők pedig ezt a fogmosásnál is előnyükre válthatják.

Mosson fogat gyermekével együtt és mutassa meg neki, hogy ez a legtermészetesebb dolog a világon, az élet része. **Kitartónak kell lennie,** akkor is, ha gyermeke nem szeretne fogat mosni.

Mindenkinek jó egészséget kívánok!

Szalmári Szilvia
óvodapedagógus





Napsugár - Vadvirág Krónika

Szeretettel köszöntök Mindenkit! ☺

Új óvodapedagógusként, néhány mondatban szeretnék bemutatkozni. Konkolyiné Major Mária vagyok, Marcsi néni. Az óvodapedagógus szakot az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán végeztem Vácon, és 13 éve vagyok a pályán. Korábbi munkahelyeim, a XVII. kerületi Rákosmenti Piroska Óvoda, valamint a kerületben a Mátyásföldi Fecskefészek Óvoda.

Nevelőmunkám során kiemelt fontosságú számomra az érzelmi nevelés. Igyekszem megteremteni azt a bensőséges, barátságos légkört, melyben a rám bízott gyerekek biztonsággal fordulhatnak hozzám. Munkám során a GORDON - módszer alkalmazásával törekszem az értő figyelemre és a megoldásközpontú kommunikációra a gyerekekkel. Személyiségemből adódóan közel áll hozzám a mese, a bábozás és a dramatizálás. Nagyon szeretem a kézműves tevékenységet, a különböző technikáknak a kipróbálását. Úgy gondolom, ezzel lehetőséget biztosítok a gyerekek fantáziájának kibontakoztatására és támogatást egyéni elképzeléseik megvalósításában. Előtérbe helyezem a természetes anyagok használatát, az újrahasznosítást. Fontosnak tartom a gyerekek zenei műveltségét és a harmonikus mozgásfejlesztését, a néphagyományok megismertetését. Szeretném a csoportommal megismertetni, megszerettetni az Így tedd rá! - módszert, a népi játékokat és a néptáncot.

Célom, hogy a Margaréta csoportos gyerekek jól érezzék magukat itt az óvodában, minden egyes kisgyermekkel bensőséges, bizalmas kapcsolat kialakítása. A szülőkkel a jó partneri kapcsolat kiépítését is fontos feladatomnak érzem. A váltótársammal, dajka nénimmal együttműködő, jó munkakapcsolat kialakítása, mely nélkül sem nevelési sem oktatási terveimet nem tudnám megvalósítani.





Napsugár - Vadvirág Krónika

Bemutakozás

Az Ágoston Péter utcai óvoda új óvó nénijeként szeretnék bemutatkozni Önöknek.

A „Bem József” Óvónői Szakközépiskolában érettségiztem. Ez után felvételt nyertem a Budapesti Tanítóképző Főiskola óvodapedagógus szakára.

Másoddiplomámat fejlesztőpedagógusként szintén az ELTE Budapesti Tanítóképző Főiskolán szereztem 2007-ben.

Ugyanebben az évben az ELTE Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Kar „Sindelar-Zsoldos program 1” c. továbbképzését is elvégeztem. Mint „Sindelar terapeuta” jogosultságot szereztem az 5-7 éves gyerekek szűrésére.

Pályámon mindösszesen két munkahelyen dolgoztam.

32 évet az első munkahelyemen, mint óvodapedagógus, ill. vezető helyettes a zuglói Bóbita óvodában. Itt, volt lehetőségem sok szakmai bemutató megtartására kerületi, ill. fővárosi szinten is. A budapesti Tanítóképző Főiskola gyakorlatvezető óvónőjeként éveken keresztül tanítottam az óvodapedagógus hallgatókat a szakma rejtelseire. Megtiszteltetés volt, hogy a főiskola ének-zene módszertanos tanára felkért arra, hogy Japán óvodapedagógus hallgatóknak mutassam meg az óvoda ének zenei nevelést, a Kodály módszer alkalmazását a gyakorlatban. Éveken át örömmel fogadtuk a külföldi hallgatókat.

Az utolsó 8 évet szintén egy zuglói óvodában töltöttem, mint óvodapedagógus. 2014-ben Köznevelési Szakértő lettem, elvégezve az Oktatási Hivatal ehhez kapcsolódó képzését. A bevezetés első pillanatától részt vettem a „pedagógus minősítés és tanfelügyeleti ellenőrzési rendszerben”.

2 éve nyugdíjba vonultam. Az intézmény igazgatója, szakértőtársam – Skrek Dóra – hívására újra munkába álltam a „Pipacska” kiscsoportba.

Ha a kedves szülőknek, mint fejlesztőpedagógus/Sindelar terapeuta tudok valamiben segíteni, akkor keressenek bizalommal ☺



Szentgáli Éva

óvodapedagógus/fejlesztőpedagógus/

Sindelar terapeuta/Köznevelési Szakértő





Olvasó sarok

Gyerekeknek:

- Polgár Judit : Sakkpalota 6 kötet
- Simone Davies : Montessori gyerek
- Patrice Karst : A láthatatlan fonál
- Junot Díaz : Szigetlakó

Szülőknek:

- Kádár Annamária : A TE meséd
- Daniel G. Amen | Charles Fay : Mentálisan erős gyerekek
- Hal Edward Runkel : Ordításmentes gyereknevelés - Egy forradalmian új módszer, hogy ne lehessen kihozni a sodrodból
- Mellár Mezei Anita : Mindfulness ABC - Gyakorlatok oviban, suliban és otthon
- Maureen Haley : Neveljünk boldog gyermeket
- Uzsalyné Pécsi Rita : Fejleszt vagy rombol? - Kulcs az okoseszközök okos használatához

További ajánlatok:

<https://pecsirita.hu/>

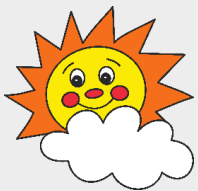
<https://lurkovilag.hu/testverkapcsolat-es-beszedfejlodes/>

<https://lurkovilag.hu/nepmeseink-igazsaga-a-legkisebb-kiralyfi-uzenete/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xR-fjcl1wEE>

Uzsalyné Pécsi Rita





Napsugár - Vadvirág Krónika

Ünnepnapok- jeles napok 2024

Szeptember

- 16-23 között séta az ovi környékén, közlekedés megfigyelés
- 23-án Mobilitás hete az óvodában

Október

- 4-én Állatok világnapja
- 8-án kirándulás a csömöri-tónál Margaréta és Kismackó csoport
- 9-én kirándulás a Gödöllői Királyi Kastélyban- múzeumpedagógiai foglalkozás Méhecske csoport
- 21-22 egyéni és csoport fotózás

November

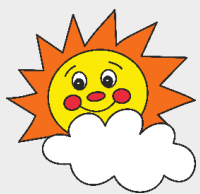
- 11 Márton nap
- 20 Egészségnap

December

- 3 barkácsdélután
- 6 Mikulás érkezése
- 16 ovi Karácsony
- 27;30;31 az ovi zárva, másik ovi lesz az ügyeletes

A további programokról későbbiekben tudunk tájékoztatást nyújtani. A változtatás jogát fenntartjuk!





Napsugár - Vadvirág Krónika

Napsugár – Vadvirág Krónika

2024. október

Szerkesztette:

Máténé Wolf Mária- Szatmári Szilvia

Felelős:

Skrek Dóra

