



Terepasztal

Készítették a Katica csoportosok



Kedves Szülők és Gyerekek!

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

Megkezdtük a 2024/25-ös nevelési évet. Bízom benne, hogy ez mindenki számára örömteli, izgalmas élményekkel, 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 legföltettebb kincsüket ránk bizzák.

Skrek Dóra
óvodavezető

XIX. évfolyam 1. szám - 2024. október
Szerkesztette: Micki Krisztina
Felelős: Skrek Dóra

Zöld óvoda, madárbarát óvoda



Gyógyteák- gyerekek

A tél kincsei, avagy a gyógynövények ereje

Lassan szállingóznak a hópihéek az ablak előtt, a gyerekek odakint szánkóznak, és az ember érzi, hogy valami hiányzik az összképből. Ilyenkor vesszük elő a szekrény mélyéről nagymamáink gyógynövény keverékeit és teszünk fel egy nagy kanna vizet, hogy megajándékozzuk magunkat egy csésze teával.

Ihatnak-e gyógyteákat a gyerekek? És ha igen, melyeket?

A gyógynövények speciális ételek, melyeket akkor alkalmazunk, amikor a szervezetben valamiképpen felborult az egyensúly és vagy serkenteni, vagy csökkenteni kell bizonyos szervi funkciókat.


Folyamatosan semmiképp ne alkalmazzunk gyógynövényt, csak kúraszerűen, amikor az a cél, hogy a szervezet gyógyerőit segítsük. Ez gyerekekre, felnőttek egyaránt vonatkozik.

Pici babáknál, akiket még szoptat az anyukája, ott az a javaslat, hogy gyógyteát az anyuka igyon. Az anyatejjel a gyógytea gyógyhatása sokkal jobban fog érvényesülni, mintha közvetlenül találkozik a kicsi szervezet az ismeretlen gyógynövénnyel.

Azonban egyre több azon gyermekek száma, akiket az anyukája valamilyen okból kifolyólag nem tud szoptatni és probléma esetén őket is segíteni szeretnénk. Általában emésztési problémákkal találkozunk, hasfájás, székrekedés. Felfújódásnál édeskömény, székrekedésnél ánizsmag.

Mivel a gyerekeknél a szervezet reakcióképessége gyorsabb, a hatóanyagokra érzékenyebben reagálnak, ezért nagyon minimális mennyiségben kell mérni az adagot a felhasznált gyógynövényből. 5-10 szem elegendő 0,5 liter vízbe és az áztatás se haladja meg az 5-8 percet.

Hat hónapos kortól probléma esetén adható kakukkfű, bodzavirág, csipkebogyó vagy citromfű, lándzsás útifű. Ezekre főleg hideg időkben van szükség.



Hat hónapos kor után alkalmazhatjuk a kamillát is, de ezzel óvatosan bánjunk, mert allergizál, és rendszeres használat mellett szárítja a bélrendszert. Egy székrekedéses babánál, még ha az első két alkalommal segít is, később még nehezebbé válik az ürítés.

3 éves korig ezeken a gyógynövényeken túl nincs szükség másra. Arra figyeljünk oda, hogy ha alkalmazunk is gyógynövényeket, akkor mindig csak egyféle növényt tartalmazó teát igyon a gyermek, ne keveréket, mert egy esetleges allergia esetén nem tudjuk melyik gyógynövény okozta az allergiát.

3 éves kor felett bátrabban fogyaszthatják a gyógyteákat, de az orvos és fitoterapeuta véleménye és tanácsa elengedhetetlen.

A fogyasztást illetően fontos elmondani, hogy a gyermek nem kis felnőtt. Növekedésben lévő szervezet, gyorsabb a sejtosztódása, érzékenyebb a szervezete, érzékenyebben reagálnak a hatóanyagokra, ezért a teákat ne úgy készítsük el, mintha magunknak készítenénk. Kevesebb gyógynövényt használjunk a megszokott 2,5-3 dl vízhez: a felnőtt adagnak a felét (1 kiskanál). Az elkészült italt pedig kortyonként, szép lassan igya meg a gyerek. Olykor az se baj, ha kanalanként juttatjuk be a gyermek szervezetébe például a kakukkfű esetén.

Hét éves korig a mentaféléket kerülni kell, mert epilepsziás rohamot válthat ki, gégeizom-görcsöt és fulladást okozhat.

Gyermekeknek üdítő italként ne adjunk fekete teát vagy zöld teát, viszont nagyon jó és hatásos hasmenéses, gyomorrontásos gyermeknél kanalanként bejuttatva a szervezetbe.

Hogyan ízesíthetjük a teát? Kell-e ízesíteni?

A jó minőségű teák nem igénylik az ízesítést, mert van ízük. A gyerekeknek azonban az édes ízre a szervezet fejlődése szempontjából szükségük van. Az édes íz fogja táplálni, növekedésükben segíteni. Ösztönösen az édes ízt keresik, ezért ami nem édes azt sokszor elutasítják.

Amennyiben a gyermek az “üres” teát nem hajlandó meginni, próbálkozzunk meg a teák keverésével. A legegyszerűbb ötlet az édes rooibost összekeverni gyümölcsteával.

Az ízesítést lehetőleg mellőzzük, de nem azért, mert nem szabad ízesíteni a teákat, hanem azért, mert ha a teát a gyerekek a mindennapokban rendszeresen isszák,



sokat isznak, akkor a túl sok hozzáadott cukor/méz ronthatja a fogakat, súlyproblémákat okozhat.

Betegségek idején azonban kifejezetten hasznos lehet, ha édesítjük a teát. Különösen a méz nagyon jó erre a célra, mert olyan enzimeket találunk meg benne, ami az emberi szervezetből hiányzik betegség idején. A méz, a jó minőségű cukor segíteni fog a felépülésben. Amikor köhög a gyerek, kimondottan ajánlatos beletenni a mézet, mert nedvesíteni fogja a tüdőt, segíti a váladékok felszakadását.

Általánosságban elmondható, hogy cukrot és mézet csak a csészébe tegyük. A teáskannába leszűrt teához adott cukor azonnal reakcióba lép a levegő baktériumaival és fermentálódni kezd. Egy megcukrozott és fel nem használt tea pár óra leforgása alatt egy természetes erjedési folyamaton megy keresztül. Legyen mindig friss a tea!

Milyen előnye van a teaivásnak?

A teaivás elsősorban a folyadékháztartást segíti egyensúlyban tartani. Gyerekeknél fokozottan figyelni kell a megfelelő folyadékmennyiség pótlására, mert szaladgálnak, rohangálnak, aktívak és elfeledkeznek arról, hogy szomjasak. Egy gyermek figyelmét annyira leköti a körülötte zajló világ, hogy erre ügyet sem vet.

Hogyan használhatjuk még egyéb módon a különféle teákat a gyerekeknél?

A teákat természetesen nem csak megittathatjuk a gyerekekkel, de fürödhetnek benne, inhalálhatnak, gargarizálhatnak vele, sebeket borogathatunk velük, a teák növényeiből kenőcsöt, krémet készíthetünk, némelyikből párnát a pihentető alváshoz.

Mind a gyógytea fogyasztásakor, mind azok külső használatakor orvos véleményét ki kell kérni. Érdemes fitoterapeutával is egyeztetni használat előtt az adagolást illetően, például mert egyes gyógynövények allergizálhatnak.

Fürdőkhoz, borogatásokhoz valamivel több teafüvet használjunk, mint a tea készítéséhez, és a fürdővízhez nem kell sokat öntetni, nehogy érzékeny legyen rá a gyerek. A fürdés kb. 3 perc. Ha nincs allergiára utaló jel, önthetünk több teát a fürdővízhez és a fürdési idő is megemelhető 5-10 percre. Arra figyeljünk, hogy a szív ne kerüljön víz alá. Borogatásoknál hagyjuk a teát langyosra kihűlni.

A gyógynövények felhasználásukat tekintve, szinte végtelennek bizonyulnak. Ha túl sok szárított növény maradt, vagy már nem vagyunk biztosak benne, hogy

dédnagyanyánk nagyanyja tette-e fel a polcra, akkor hasznosítsuk illatos párnaként.

Ehhez elegendő egy tiszta félpár zokni és egy megmaradt ajándékos masni és már kész is a csoda. Ezt tehetjük a ruhák, huzatok, plüss állatok közé, hogy frissen tartsák őket. De tél idején a viseltes bakancsok belsejében is megállják a helyüket esténként. Ha nehezen szokunk hozzá a téli nappalok és éjszakák váltakozásához, akár a párna alá/közé is érdemes elrejtetni pár darab illatzoknit. A merészebbek illócseppekkel is fokozhatják a hatásukat!

Kertünk varázsát összekombinálhatjuk a praktikussággal is, ehhez csak egy jégkocka tartóba kell beletépkedni a friss növényeket (pl: bazsalikom, kakukkfű, rozmaring), majd olívaolajat önteni rájuk. A mélyhűtőben kockára dermed, így mikor szükség van rá, már készen is van a fűszeres olajunk, melyet télen-nyáron kedvünkre használhatunk.

Már régen is tudták, hogy a tavaszi és a nyári gyógynövényeknek igazán télen van ereje, mikor a természet alszik és a szervezetünk is igényli a gyógyfüvek jótékony hatását. De mikor, melyik gyógynövény teát érdemes inni?

Kakukkfű



Az egyik legbiztonságosabb gyógynövény kicsik számára. A boltok polcain főleg a mezei kakukkfűvel találkozhatunk.

Ez pedig így is van jól, mert ez a leghatékonyabb számunkra a kakukkfű fajok közül. Egyébként a növény gyűjtött része a virágos hajtás felső 10-15

cm-es része.

1. Alkalmazás:

Igazából már 2 éves gyerekek is elkészíthető, de ekkor még a teát (2,5-3 dl) mindössze csapott teáskanálnyi növényből készítsük el. Ha pedig már betöltötte a harmadik életévét, akkor nyugodtan használhatunk púpos teáskanálnyi (vagy csapott evőkanálnyi) mennyiséget is a tea elkészítéséhez. Immunrendszert erősítő hatása jelentős, pláne ilyen fiatal korban. Gondoljunk csak arra, hogy a felépítő folyamatok akárcsak havi szinten mekkora növekedést eredményeznek náluk! A kakukkfű tea segít az emésztési zavarok csökkentésében, valamint javít az étvágyérzeten. Köhögés és torokfájás esetén ideális. Fűszeres illatát és ízét hamar meg fogják kedvelni a kicsik.

2. Alkalmazás:

Csecsemőknél csak külsőleg alkalmazva használható. Ilyenkor a teát fokozott mennyiségben kell elkészíteni. Mivel az átlagos töménységéhez képest ötszörösénél jobban hígítva már csökken a határfoka, így 3-4 púpos evőkanál teafűre van szükség 5 liter tea elkészítéséhez. Műanyag lavór vagy kiskád esetén már elegendő kell, hogy legyen ennyi folyadék. Legalább 20 percig áztassuk, fürdessük benne a kicsit, így fogja kellően beszívni a bőre a tea illóolaját. A fürdetés során egyéb tisztálkodásra alkalmas anyagot ne alkalmazzunk, mert az jelentősen rontana a művelet határfokán. Ha ideális a fürdőszoba hőmérséklete, akkor a fürdővízből kiemelve törölgetni sem szükséges. Az a pár csepp nyugodtan rászáradhat a bőrre. A kakukkfű immunrendszert erősítő szerepet tölt be ilyenkor, de ahogy a kicsi belélegzi, enyhe nyugtató hatását is kifejti majd.

Apróbojtorján



Herbáriákban, gyógyszertárakban ez is könnyen fellelhető. Az apróbojtorján csupán az egyik neve a sok közül. Hívják párlófűnek, apróbogáncsnak, de még repiknek is. Ha viszont a sok elnevezés elbizonytalanítana, akkor egészen nyugodtan kérjük a latin megfelelője, Agrimonia eupatoria L. néven. Ezt használva külföldön se adhatnak a kezünkbe rossz növényt. A virágos hajtás felső 30-40 cm-es része a legértékesebb számunka, így a tea ebből készül.

1. Alkalmazás:

Gyerekeknek 4 éves kortól adható. A tea színe egészen aransárga, leginkább egy jó tokaji borra emlékeztet minket. Ízében természetesen már nem fog rá hasonlítani, de gyógyteához mérten nagyon kellemesnek mondható. Pont ezen tulajdonsága miatt gyakran használják kellemetlenebb teakeverékek ízének feljavításához. Fogyasztása immunerősítő hatással bír. Torokfájás és légzőszervi gondok esetén egészen hosszan elhúzva itassuk a gyerekekkel. A máj és epe

támogatása révén segíti az emésztést. Ha napi szinten adjuk a gyerekeknek, akkor 4 hét után tartsunk vele 2 hét szünetet. Azonban 7 éves kortól már nyugodtan ihatja megszakítás nélkül is.

2. Alkalmazás:

Borogatásként szépen segít enyhe hámsérülések kezelésében. Fontos azonban, hogy nyílt sebbe ne kenjük bele, várjuk meg, míg varréteg képződik rajta. Természetesen ez egyénfüggő, de ha a kicsi 3 éves korára még nem szokott le a pelenkáról, akkor ülőfürdővel rásegíthetünk erre. Ebben az esetben 3 púpos evőkanálnyi teafüvet adunk 2 liter, forrásban lévő vízhez és 1 percig főzzük. Mikor már fürdetésre alkalmas hőmérsékletűre hűl, akkor leszűrjük. Ülőfürdőként alkalmazva 15 percig hagyjuk benne a gyermeket csücsülni. Kiemelés után szárazra törülhetjük. Az apróbojtorján segíti a záróizmok megfelelő fejlődését, így támogatja az ágybavizelés és egyéb vizelettartási problémák megszűnését. Fontos, hogy a fürdetéshez olyan törülközőt és lavórt használjunk, amit kevésbé sajnálunk, mert a tea jócskán be tudja sárgítani.

Málnalevél



Az erdei málna (*Rubus idaeus* L.) is sok esetben csak vadmálnaként van emlegetve. Fontos, hogy ennél a növénynél csak a szépen kifejlett, vadon gyűjtött levelek alkalmasak számunkra, mert azokban van megfelelő mennyiségű hatóanyag. Érdeemes tudni róla, hogy levelének alsó része természetes módon szőrözött (bolyhos). A tea készítésénél ennek csak egy kis része akad fenn a szűrőn, így a folyadék opálos lesz. Ez viszont a fogyasztásánál, a nyelésnél semmilyen problémát nem okoz. Illata kellemesen édeskés, akárcsak a termésnek.

1. Alkalmazás:

Mint az eddig felsorolt növények, úgy élénkítő hatású anyagot (koffein, teofillin) ez sem tartalmaz. Gyermekeknek 3 éves kortól adható, természetes ízet hamar meg fogja szeretni. Segíti az emésztést, ezáltal csökkenti a puffadást és mérsékli a bélgörcsök előfordulását. Hányingert enyhítő hatása közismert. Vitamintartalma sem elhanyagolható, így a téli időszakban, amikor lecsökken a friss gyümölcsök

és zöldségek fogyasztása, pláne érdemes fogyasztani. Tartalmaz A-, B-, C-, D- és E-vitamint, így erősíti az immunrendszert. Ásványi anyagokban sincs benne hiány, így vas, kalcium, magnézium és foszfor tartalma sem elhanyagolható. Erősíti a körmöt, fogakat és csontokat, segíthet fogínyvérzés, afta és torokfájás kezelésében. Ilyenkor nyilván fontos, hogy a teát ne nyelje le egyből a gyermek, hanem előbb kicsit öblögessen/zubogtasson/gargalizáljon vele.

2. Alkalmazás:

1 éves kortól lemosóként/borogatásként alkalmazva segít védeni a bőrt. Enyhébb bőrfertőzések kezelésében hatékony lehet számára. A teát ez esetben is pont olyan erősségűre készítjük, mint ahogy szoktuk. Szemgyulladásnál napjában legalább 5-6 alkalommal használjuk. Nagyobb gyerkőcnél pattanásos bőr kezelésére ideális.

Szurokfű



A közönséges szurokfű (*Origanum vulgare* subsp. *vulgare*) magyarosan csak oregánóként ismert. Azonban fontos megemlítenem, hogy ez egyáltalán nem az a növény, amit a boltokban fűszerként tudunk megvásárolni. A görög szurokfűvet szoktuk használni étteleink ízesítésére, de gyógyteák és egyéb kivonatok készítéshez a közönséges szurokfűvet érdemes. Ez utóbbi szerencsére hazánkban vadon is előfordul. Főleg napsütötte domboldalakon, erdőszéleken, hegyvidékeken találkozhatunk vele. Teljes virágzásakor gyűjtjük a virágos hajtás felső 25-30 cm-es részét. A tea illata és íze egyaránt fűszeres jellegű lesz, ami persze abszolút nem meglepő. Gyerekek és felnőttek egyaránt hamar meg szokták kedvelni.

1. Alkalmazás:

Ezt a növényt 5 éves kortól lehet adni kicsiknek. Majd 14 éves kortól akár napi 2 csészével is fogyasztható, de ilyen mennyiségben 1 hét után érdemes tartani vele 1 hét szünetet is. Étkezés előtt 30 perccel fogyasztva étvágyjavító hatású, míg étkezést követően emésztést segítő hatású lesz a gyerkőc számára. Élénkítő jelleggel főleg a testre hat. Izmok karbantartására, keringés javítására és immunerősítésre egyaránt alkalmas. Fertőtlenítő hatását akkor fejt ki igazán,

mikor beköszönt az influenzás időszak. Köhögési ingert mérsékel és ápolja a hangszalagokat. Koncentrációzavar, fülzúgás, szédülés és egyéb agyi gondok elmulasztásában hatékony, mivel javítja a keringést. Szabályozza a hormonműködést, ami segíthet a pubertással járó kellemetlenségek mérséklésében.

2. Alkalmazás:

Izomfájdalmak enyhítésére használható borogatásként. Ilyenkor a szálas teafüvet csak harmad annyi vízzel forrázzuk le, mint ahogy belső fogyasztásra készítenénk a teát. Ha azonban friss növény használatára is lehetőségünk van, akkor azt aprítsuk fel, fogjuk vászon közé és vízgőz felett melegítsük. Majd ezt a meleg batyut helyezük az érintett testrészre és hagyjuk ott legalább 20 percig. Izomhúzódás, izomláz, gyakori izomgörcsök esetén segíthet a leghatékonyabban, de elfeküdt nyak ápolására is ideális.

Citromfű



Ez az a növény, amit szinte mindenki ismerhet, hiszen kertekben igen gyakori. Szépen kifejlett leveleit virágzástól függetlenül egész nyáron gyűjthetjük. Az orvosi citromfű (*Melissa officinalis* L.) is a könnyen fogyasztható növények közé tartozik, nem hiába nagy kedvenc felnőttek körében is. Mivel a levelét használjuk, így a forrázott teafünek elég 8-9 perc áztatási idő. Azonban, mint oly sok gyógytea készítésénél, fémszűrőt alkalmazni itt sem ajánlott, mert ront a hatásfokán. Napszaktól függetlenül bármikor iható.

1. Alkalmazás:

Biztonságos jellege folytán 2 éves csöppségnek már adható, de még csak fele adag teafüvel készítsük el neki a gyógyteát. Majd 3 éves kortól mehet neki a teljes adagból készített gyógytea. Bár sok gyerek várja az óvodát, van, akinél feszültséget vált ki. Ennek orvoslásában hatékonyan segít a citromfű, ugyanis nem csak nyugtató, de idegerősítő is. Mivel különösebben erős íze nincsen, így kezdeti időszakban adhatunk hozzá egy kevés mézet, de ezt pár hét alatt teljesen érdemes elhagyni belőle, hiszen a teának a nyugtató hatásfokát szeretnénk a leginkább

érvényesíteni. Fogyasztása estére hatékony segítség a nyugodt alváshoz. Kevésbé ismert róla, de antivirális hatású, így influenzás időszakban is érdemes fogyasztani.

2. Alkalmazás:

Lemosóként kisebb sérülések esetén gátolja az elfertőződést és segíti a seb gyógyulását. Alkalmazható még bőrgombák, candida és herpesz esetén is. Utóbbiakra a gyógyszeripar is gyakran használja kenőcsök formájában.

Csipkebogyó



Ha frissen szeretnénk hozzájutni, akkor vele mindig meg kell várni az ősz, de aztán a téli időszakra nagyon jó szolgálatot tesznek az általunk gyűjtött bogyók. A csipkerózsa (*Rosa canina* L.) talán az egyik leggyakoribb előfordulású növényünk. A bogyókat fontos, hogy mindig vágott állapotban áztassuk, különben nem sok hatóanyag fog távozni belőle. A 6-8 órás áztatási idő pedig nem is tűnik olyan soknak, ha a reggeli teának valót még este, lefekvés előtt beáztatjuk. Természetesen gyógyszertárban és gyógynövényboltokban is könnyű hozzájutni, ahol sok esetben vadrózsa áltermésként van megnevezve, de ez ne zavarjon meg minket. Savanykásan gyümölcsös ízének hála sokunk kedvence vörösesen barnás színű teája.

1. Alkalmazás:

Elkészítésénél figyeljünk arra, hogy a teát alaposan szűrjük le, máskülönben a szőszös állománya torokizgató hatású lehet. Amúgy 1 éves kortól már lehet adni kicsiknek. Természetesen ilyenkor a napi szintű alkalmazása még nem javasolt, de heti 2-3 csésze mindenképpen jótékony hatású lesz. C-vitamin tartalma jelentős, de van még benne A-, B1-, B2-, K- és P-vitamin is. Sajnos E-vitamint csak a magok tartalmazzák, így ha erre van szükségünk, akkor a szőszmentes magokat külön mozsárban kell porrá törni, majd célszerű az ételbe szórni. A tea immunerősítő hatásáról jócskán ismert, s pláne a téli időszakban jelentősen növeli a szervezet ellenálló képességét. Értisztító és érkarbantartó hatású, így erősíti az erek falát és javítja a rugalmasságát.

2. Alkalmazás:

Mivel külső alkalmazásban a csipkebogyó nem mondható annyira fontosnak gyerekeknél, így a javaslat kismamáknak/anyukáknak szól.

A csipkebogyó magjából hidegsajtolással előállított olaj nem véletlenül olyan kedvelt a szépségipar számára. Mivel préselt olajról van szó, ezáltal nem tartalmaz allergéneket, nem irritál, így érzékenyebb bőrön is bátran alkalmazható. Hígítás nélkül kenegethető vele a célzott terület.

Magas C-vitamin tartalmának köszönhetően támogatja a bőr kollagén termelését, ami a természetes ránctalanításban vesz részt. Erőteljes antioxidánsnak tekinthető, így még preventív jelleggel érdemes ápolnunk vele a terhességi csíkoknak kitett bőrrészt. De ha már ezt a cikket csak utólagosan olvassák a hölgyek, akkor omega-3 és omega-6 zsírsav tartalma segít a már kialakult hegek gyógyításában, halványításában. Magas E-vitamin tartalma gátolja a sejtek öregedését. Mivel UV sugárzásra érzékeny olajról van szó, így érdemes sötét helyen tárolni, illetve estére alkalmazni a kívánt testrészekben. Szerencsére ez a fajta olaj gyorsan felszívódó, így nem kell sokat bíbelődni a kenegetésével.

Kamilla



Talán az egyik legismertebb (és legmegosztóbb) gyógytea. A legtöbb háztartásban megtalálható, nem véletlen, hiszen sokan csak ezt az egy gyógynövényt ismerik, másrészt igazi jolly joker: kiválóan alkalmazható enyhe gyulladásokra (pl.: torokgyulladás), de akár az ekcéma és dermatitis kezelésére is bevethetjük külsőleg. De ha a gyerek elutasítja, ne erőltessük, készítsünk inkább keveréket 1:1 arányban kamilla és bodzavirág vagy hársfa szárított drogjából. Ha így se jön be, akkor hagyjuk a kamillát. Kidobni nem kell, inhalálásra, fürdővízbe még beválhat! · a kamillára sokan allergiások, ezért 2 éves kor felett óvatosan kóstoltassuk

1. Alkalmazás:

1 evőkanál szárított kamillavirágzatot 2,5 dl forrásban levő vízzel leforrázzunk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Napi 2-3 bögrével fogyasztható ízesítve, vagy ízesítés nélkül. Kisbabáknak néhány kanállal adjunk.

2. Alkalmazás:

Külsőleg használva a kamillatea a szemgyulladás, kisebb sebek, pattanások és más bőrgyulladások kezelésében lehet segítségünkre. Csökkenti a vérnyomást, ha szeretnénk megelőzni a menstruációs görcsöket, igyunk napi egy pohárral már a pre-menstruációs időszakban.

A kamillás gőzölés vagy inhalálás enyhíti a köhögést és a vírusos, illetve bakteriális légúti fertőzések tüneteit, serkenti az immunrendszer működését.

Forrázatként. 1 púpozott teáskanálnyi kamillát, vagy 2 púpozott teáskanálnyi friss gyógynövényt 2 dl forrásban lévő vízzel leöntünk. Hagyjuk állni 10 percig, lehetőleg letakarva. Használat előtt szűrjük le a forrázatot.

Inhalálásra. Egy tál forralt vízhez adjunk 2 teáskanál virágot, vagy 5 csepp olajat, majd a gőzt inhaláljuk be légzőszervi megbetegedés esetén.

Fürdőként. Adjunk a fürdővízhez 4-5 csepp olajat, ez segít a sebgyógyulásban és a bőr megnyugtatózásában, sőt a menstruációs fájdalmak enyhítésében is segít!. Kisbabák fürdővizéhez is adhatjuk, ehhez egy csésze átszűrt forrázatot alkalmazzunk, segít nekik az elalvásban.

Szájöblítésre. Használjunk egy csésze forrázatot gargalizáláshoz fogyínybetegség, gyulladások vagy torokfájás esetén.

Hársfa



A hársfavirág teája megfázásra, influenzára az egyik leggyakrabban használt gyógynövény, 2 éves kortól szintén adható. Izzasztó hatásánál fogva lerövidíti a gyógyulási időt, csakúgy, mint a bodza virága. Lázat és köhögést csillapít. Ez az a tea, amit náthás időben kifejezetten ajánlott mézzel adni a gyerekeknek.

1. Alkalmazás:

2 teáskanálnyi szárított hársfavirágot 2 dl forró vízzel leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük, mézzel ízesítjük (fokozza a hatását). Izzasztás céljából jó melegen fogyasszuk. Szükség szerint iható, de legalább napi 3 bögrével fogyasszuk belőle betegség alatt. Mellékhatása nem ismert, ezért bátran fogyasszuk.

2. Alkalmazás:

Külsőleg: toroköblögetőként, illetve bőrgyulladásra borogatóként használják.

Borogatás: 3 teáskanálnyi szárított hársfavirágot, 3 dl forró vízzel leforrázunk, 10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük. Naponta kétszer készítsünk belőle langyos borogatást a beteg bőrfelületre.

A gyógynövényeket nem megvásárolni lehet, hanem gyűjteni is kirándulások, séták alkalmával.

A szakszerű gyógynövény gyűjtés legfontosabb szabályai.

A növény felismerése...

Az első és legfontosabb szabály a gyűjteni kívánt faj pontos ismerete, különös tekintettel azokra a küllemi (morfológiai) bélyegekre, amelyek alapján más hasonló rokonfajoktól megkülönböztethetőek. Sok esetben egy növény családba több külsőre, nagyon hasonló, de eltérő hatóanyagtartalmú gyógynövény is tartozik, melyek közül értékes drogot nem mind ad.

Néhány gyógynövény esetén fokozottan fontos a fajok pontos felismerése a közeli rokon mérgező fajok miatt, mivel ezek a fajok nemcsak nagyon hasonlítanak egymásra, de hasonló élőhelyen is fordulnak elő. Jó példa erre a gyöktörzséért gyűjtött mezei zsurló és mérgező alkaloidot tartalmazó rokona, a mocsári zsurló. Vagy az igen kedvelt, virágáért és bogyójáért gyűjtött fekete bodza, melyet a mérgező gyalogbodzával keverhet össze a gyakorlatlan gyűjtő.

Mely részét kell gyűjteni a növénynek?

Általában a növénynek azt a részét gyűjtjük, amiben a legmagasabb a hatóanyagtartalom. Ha például a mezei cickafark herbáját gyűjtjük, legfeljebb 40 cm-es szárral szedjük a virágzó hajtásokat, mivel a szár alig tartalmaz illóolajat. A virágáért gyűjtött kamilla esetén a virágzati szárak hossza ne legyen túl hosszú (legfeljebb 5 cm). Csipkebogyó esetén az elfeketedett és túl világos, míg borókánál az éretlen, zöld színű bogyókat nem szabad begyűjteni.

Mikor kell gyűjteni?

Alapvető szabályként elmondható, hogy napos, száraz időben célszerű gyűjteni, a párás, esős napok nem alkalmasak gyógynövénygyűjtésre.

Hol gyűjthetünk?

Elsőre talán nem is gondolnánk, de igen fontos helyesen megválasztanunk azt a helyet, ahol gyógynövényeket gyűjtünk. Tilos gyógynövényeket gyűjteni azokon a területeken, amelyek bármilyen természetvédelmi oltalom alatt állnak.

Ajánlatos kerülni az út menti területeket is, itt ugyanis magas lehet a növények por- és nehézfém szennyezettsége, különösen jellemző utóbbi a csalánra. Szántóföldek környékén szintén nem tanácsos gyűjteni, mivel ezeken a helyeken a korábban kijuttatott növényvédőszer, toxikus anyagok halmozódhatnak föl a növényekben.

Végül a legfontosabb: a fenntarthatóság...

Hogy nemcsak mi, de később gyermekeink, unokáink is élvezhessék a természet ajándékait, eredeti épségében kell azt megőriznünk a következő generációknak is. Gyűjtés során tudatosan törekednünk kell arra, hogy az élőhelyek ökológiai egyensúlyát ne bontsuk meg.

Gyakorlati szempontból ez azt jelenti, hogy mindig kíméletesen gyűjtsük be a növényi részeket, úgy hogy ne pusztuljon el a növény. A fás növényeknél (hárs, boróka) sose az ágak megcsonkításával gyűjtsük be a virágdrogot vagy bogyót. A herbát adó fajokat (kisezerjófű, mezei cickafark) pedig nem szabad gyökerestül kiszakítani a földből!

Azzal is kímélhetjük környezetünket, gyűjtőhelyünket, ha nem minden évben ugyanazon a területen gyűjtjük beszokásos éves gyógynövény szükségletünket.

Forrás: <https://napidoktor.hu/blog/tudaton.hu/gyogynovenyek-gyerekeknek/>

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 **átlagosat 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 – ígéreték felfedezése és fejlesztése igazi kihívás az óvodapedagógus számára.

Az óvodai tehetséggondozás a tehetség-ígéreték 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 tevékenység**ben (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),
- **humorérzék**ben (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 ez 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 megszámol; ismeri a több, kevesebb, ugyanannyi fogalmát; háromévesen 50-es számkörben összead, kivon),
- 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-ígéretes 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

Tehetőséggel 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 tehetőséggel 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

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 nehogy 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 tehetségét fel kell fedeznünk. 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 adottságaik, 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 tevékenység tartalmak 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
- 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 valósító 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

Otthon is elkészíthető képességfejlesztő játékok

Mesterlogika házilag (Mastermind), vagy más néven színkereső-kódfejtő logikai játék



Készíthetsz Mesterlogika játékot egy papírlap, íróeszköz és mondjuk M&M csokigolyók segítségével. Mi úgy játszottuk, hogy aki kitalálta a színkódot, ehetett három csokit. Lehet gombokkal is játszani ha van otthon sok színes pici gomb. A Mastermind színkeresős páros logikai játék, melyben a játékosnak általában tíz lépése van kitalálni, hogy a másik játékos milyen színek kombinációt rejtett el.

Minél kevesebb sor kirakásával (kevesebb tippeléssel) kell kitalálnia az eldugott színösszeállítást. Ehhez kombinálnia, bizony gondolkodnia kell!

A játék elején tehát az egyik játékos elrejt négy színt és meghatározott sorrendben felrakja a táblára úgy, hogy a másik játékos ne lássa. (Mi egy összehajtott szórólapot használtunk erre a célra, hogy eltakarjuk a titkos színkódot.) A játékot általában 6-10 színnel játszik. Minden egyes tippelés után a másik játékos jelzéssel mutatja meg, mennyire sikerült eltalálni a színeket és a sorrendjüket.

A fekete jelölések azt mutatják, hogy az adott tipp esetében jó a szín és jó helyen is van. A fehér jelölés azt mutatja, hogy jó a szín, de még nincs jó helyen.

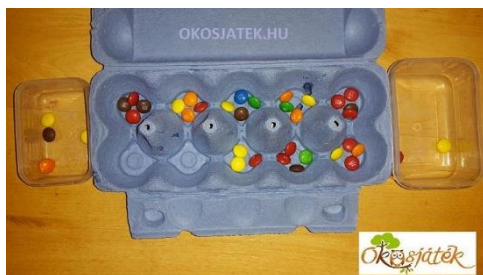
Nehezítésképpen lehet több színnel is játszani, illetve úgy is, hogy több színt kell kitalálni. (Pl. a 12 színből melyik 8 van elrejtve, egy szín többször is szerepelhessen.)

Mancala vagy kalaha játék tojástartóból

A játék más néven is ismert: Mankala, vagy Kalaha, vagy babos játék, vagy Bantumi vagy Maya 6x6 társasjáték.

Kell hozzá: Készen vásárolt Mancala játék, vagy készíthetsz is egyet a lent leírtak alapján.

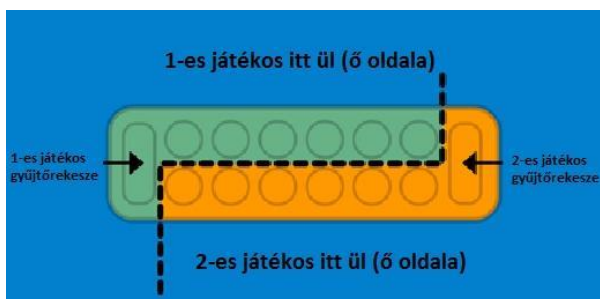
Tábla: Készítheted tojástartóból, vagy külön pici tálkákból (joghurtos poharakból), vagy a strandon a homokba rajzolva, de akár jégkocka tartóból is.



Kövek: lehetnek kavicsok, vagy babszemek, borsószemek, mogyorószemek, cseresznyemag, kis gombok, aprópénzek, vagy gyöngyök, üveggyöngyök illetve egyéb kicsi darabok, amikből 9db is akár elfér egy mélyedésbe (tojástartó rekeszébe, vagy kistálkába, stb.)

Játék előkészülete: A tábla rekeszeibe rakunk 4-4 kövecskét (mindegyikbe 4-et). A tábla két rövidebb oldala mentén elhelyezzük a gyűjtőrekeszeket, ide gyűjtik a játékosok köveiket, a cél minél több kő begyűjtése.

A Mancalát sokféleképpen játsszák. Többféle játékszabálya létezik. Mi most leírunk egy „ovis” változatot, amit kisebb gyerekekkel is el lehet kezdeni játszani, valamint utána egy „haladó” változatot is. És egy-két variációs lehetőséget a végén.



Ovis játékszabály változat kicsiknek:

A kezdő játékos kiválaszt egy tetszőleges rekeszt a saját oldalán lévő kövek közül, kezébe veszik az összes benne lévő követ. Majd a követ egyesével belepottyanja az óramutató járásával ellentétes irányban a

következő rekeszekbe (mindegyikbe egyet, amíg el nem fogy). Rakni kell a saját gyűjtőnkbe is, majd az ellenfél rekeszeibe is, viszont a gyűjtőjébe nem! Akár egy követ is felszedhetünk és csak azt az egyet arrébb rakhatjuk (a következő rekeszbe).

A kezdő játékos tehát tetszés szerint kiválaszt egy lyukat, ahonnan az összes golyót kiszedve, az óra járásával ellentétes irányban minden lyukba elhelyez egyet-egyet. Ezt a műveletet addig ismételheti, amíg az utolsó golyó a gyűjtőrekeszbe ér. Ha valamelyik kis lyukig tartanak csak ki a golyók, a másik fél következik.

A játék lényege, hogy az összes saját lyukból elfogyjanak a golyók.

Felváltva következnek a játékosok. Az a nyertes, akinek a gyűjtőjébe több kő landol a játék befejeztével.

Haladó Mancala játékszabály változat: Haladó változatban plusz szabályok lépnek életbe: Ha az utolsó kő éppen a saját gyűjtőrekeszbe érkezik, akkor ismét ez a játékos következik.

Ha az utolsó kő valamelyik (saját!) üres rekeszbe érkezik, akkor ennek és a vele

szemközti rekesznek a tartalma is az adott (éppen köveket rakosgató) gyűjtőjébe kerül.

Játékváltozatok: amikor a szórás utolsója olyan saját rekeszben landol, aminek még ezzel is kevesebb lesz a tartalma, mint a szemköztinek, akkor az átellenes rekeszből egy szemet el lehet venni.

Minden lépés befejezéseként, a lépő játékos a saját rekeszeiből "kiüresíti" mindazokat, amelyekben a lépésének következményeként páros lett a kövek darabszáma.

Amikor az összes gödör kiürült, vagy már nem tudnak "lépni", összeszámolják a saját gyűjtőjükbe rakott köveket, és akinek többet sikerült szereznie, az lett a parti győztese.

MALOM és amőba vagy ötödölő játék készítése saját kezűleg - Pilóta kekszről



Saját készítésű amőba játékot készítettünk a hétvégén a nyári szünetben a lányommal. Amit felhasználtunk hozzá: Nagy papír, négyzet alakú tárgyak sablonnak a malom játéktábla megrajzolásához, alkoholos filc, pilóta keksz. Egy pilóta kekszben mint kiderült 2*8 darab keksz

van, így az kevés, mert a malomhoz 2*9 darab kell. Szerencsére készültünk, és két csomaggal vettünk, de minél többet játszottunk, a kekszek száma közben fogyott, így egyre nehezebb lett már játszani :-)

Az a jó, ha be tudjátok vonni a gyerekeket a játék elkészítésébe is, mert utána lelkesebben játszanak is vele, valamint közben ügyesednek is.

Mi azért használtunk nagy lapot, mert a Pilóta kekszek eléggé nagyok, és nem lett volna elég egy A4-es papír.

Malom játékszabálya: A játékosok felváltva lerakják a 9 korongot a táblára a pontokkal jelölt helyre (egyik játékos egy korongot, aztán jön a következő szintén egy korong lerakásával, majd megint az első játékos és így tovább). Ha felrakták az összes 9db korongjukat, akkor elkezdik tologatni a vonal mentén (ponttól pontig üres helyre).

Ha sikerül malmot csinálni, azaz három korongot vízszintesen vagy függőlegesen (a vonal mentén) egymás mellé helyezni, akkor az ellenfél korongjaiból elvehetünk egyet.

A levett korong már nem kerül vissza a táblára. Malomból nem lehet levenni korongot.

Ha valamelyik játékosnak már csupán három korongja maradt, akkor "ugrálhat"

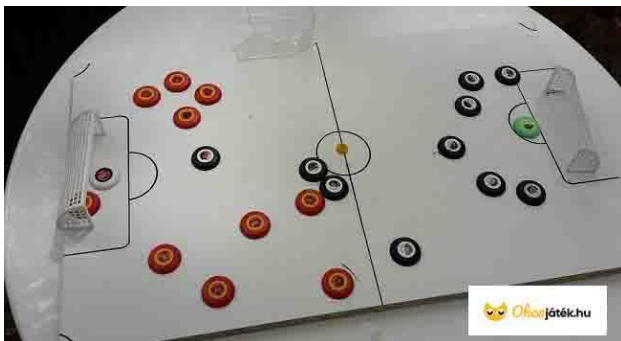
a korongjaival, vagy bárhova áthelyezheti, nemcsak a szomszédos pontra. Ha valakinek csak két korongja maradt, vagy nem tud lépni, elvesztette a játékot, a másik játékos nyert.

Családi gombfoci házilag

Keressünk nagy méretű gombokat vagy műanyag kupakokat és egy pici gombot (ez utóbbi lesz a labda). 2*11 darab nagy gombra lesz szükség, ezek lesznek a játékosok. Hogy még személyesebbé tegyük a játékot, a játékosokra ráragaszthatjuk családtagok és jóbarátok képét.

A kaput készíthetjük kiürült vajos dobozból, melynek egyik hosszú oldalát bevágjuk. Egyébként kapukat nagyon olcsón lehet vásárolni az Okosjáték Játékboltban Budapesten, a 16. kerületben a Veres Péter út 99-ben.

A játéktáblát, amin játszunk mi polcból készítettük. Kivettem az egyik szekrényből egy fehér polcot, és arra rajzoltam. Használat után vagy fejjel lefelé fordítva visszarakhatod a szekrénybe, vagy pedig valamivel letakarva. Egyszerűen a neten rákerestem egy "gombfoci asztal"-ra, és onnan rajzoltam le a táblára a vonalakat.



Gombfoci játékszabálya:

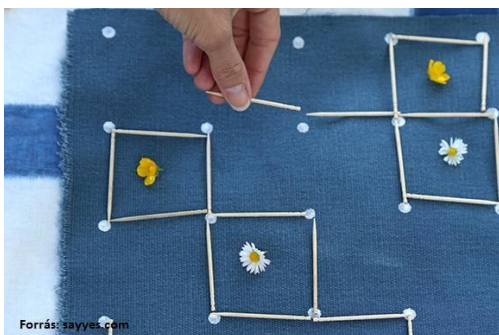
Minden csapat egy legfeljebb 12 érintésből álló lövéssorozattal próbál meg gólt elérni.

A csapatok felváltva lőnek egyet-egyét. A játékosokat (gombokat) mozgathatjuk pöcköléssel vagy körömrányomással (a kupakok

esetében ez utóbbi nem lehetséges, ott csak pöckölni tudjuk).

A kapura lövést be kell jelenteni, és lehetőséget kell adni az ellenfélnek, hogy a kapusát pozícióba helyezze.

Kockázós, vonalkázós logikai játék – fogpiszkálókkal



A fenti linken megtalálod a papíron játszható verzióját, vagy a nyomtatható verziót játékszabállyal együtt.

Röviden: A játékosok felváltva helyeznek a "táblára" egy-egy fogpiszkálót. Akinek sikerül bezárnia egy négyzetet (éppen azzal a fogpiszkálóval amit lerakott), megjelölheti, például egy virággal (a két

játékosnak különböző jelölőre van szüksége). Aki több négyzetet tud bezárni, az nyert. Ezt a jelölők megszámlálásával állapíthatjuk meg.

Teke vagy bowling házilag

Hozzávalók: Üres műanyag flakonok, egy teniszlabda vagy labda. A flakonokat kidíszíthetjük egyszerűen festéssel vagy piros ragasztószalaggal, vagy ha jó a kezűgyességünk, akkor ilyen kis törpéket vagy más komolyabb alkotást is készíthetünk a tekebábukra.



Amőba / ötödölő kavicsból



Ki nevet a végén társasjáték házilag, saját kezűleg



forrás: https://www.okosjatek.hu/sajat_tarsasjatek

Hímzés csigavonalban



Vegyünk egy tiszta műanyag tányért, egy csillagszavarrúzóval készítsünk rá lyukakat csigavonalban. Adjunk az unokánk kezébe egy nagy műanyag tűt (játékboltokban kapható), fűzzünk bele egy vastag fonalat, és mutassuk meg, hogy hímezze ki. Segít az agyi fejlődésben, a szem- és kézkoordinációban.

Teregess ki!



Egy nagy műanyag dobozra húzzunk rá két gumiszalagot. Keményebb színes papírból vágjunk ki zoknikat (bugyikat, pólókat stb.). Kérjük meg az unokánkat, hogy egy csipesszel erősítse a zoknikat a „fregolira”. Ez fejleszti a finommotorikát. Ha már nagyobb a gyerek, színek szerint is felakaszthatja a ruhadarabokat, így megtanul csoportosítani is.

Kulcsot a zárba!



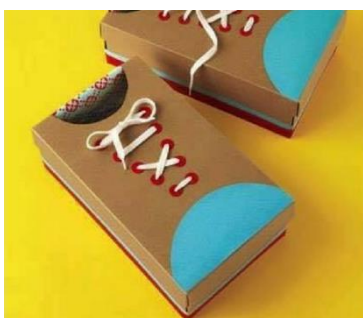
Inkább nagypapáknak való feladat elkészíteni ezt a lakatfalat, amelyben az azonos színű kulcsot az azonos színű lakathoz kell helyezni. A nagyobb unokák megpróbálhatják leszedni a lakatokat a helyükről. Színek felismerését, párosítást, finommotorikát fejlesztő feladat.

Díszítsünk befőttes gumival!



Mossunk el egy kiürült konzerves dobozt, győződjünk meg róla, hogy nem maradt éles sehol. Adjunk az unokánknak színes befőttes gumikat, és kérjük meg, hogy díszítse fel velük a dobozt. Ez többoldalú koordinációt, izommunkát, figyelmet igénylő feladat.

Tanuljunk cipőt fűzni!



Készítsünk cipős dobozból egy „gyakorlócipőt”, fűzzünk bele cipőfűzőt, és gyakoroljuk az unokánkkal, hogyan kell bekötni a cipőt. Ha nincs kedvünk ennyi időt rászáni, egy egyszerű kartondarabra is szúrhatunk lyukakat.

Fűzzünk-tűzzünk!



Adjuk kölcsön az unokánknak az egyik műanyag szűrőnkét, fordítsuk le. Adjunk hozzá egy marok zseníliadrót (hobbiboltban kapható), és hagyjuk, hogy bedugdossa a lyukakba. Hosszú ideig leköti a kétéveseket, és komolyan fejleszti a finommotorikát.

Párosítsunk!



Gyűjtsünk össze a konyhából különböző méretű fedőket, kupakokat, rajzoljuk körbe őket egy kartonpapíron. Keverjük össze a kupakokat, és kérjük meg az unokánkat, hogy tegye őket a megfelelő helyre. Segít a méterek megkülönböztetésében, a kisebb-nagyobb fogalmának megismerésében.

Csodás gémkapcsok



Vásároljunk a papírboltban egy doboz színes gémkapcsot. Rajzoljunk-színezzünk (vagy vágjunk ki) színes köröket egy kartonra, és kérjük meg az unokánkat, hogy válogassa szét a színeket.

Öltöztess fel Petit!



Nyomtassunk ki egy nekünk tetsző figurát az internetről, rajzoljuk körbe. Vágjuk testrészekre, és kérjük meg az unokánkat, hogy tegye a testrészeket a megfelelő helyre. A feladat segít megtanulni a testrészeket, illetve a bal-jobb irányokat.

Mit érzel?



Minden anyagnak más-más a tapintása. Ragasszunk egy kartonra különféle szövetdarabokat, és kérjük meg az unokánkat, mondja el, melyiket milyennek érzi. Ha nem tudja megfogalmazni, segítsünk neki. Puha, szúrós, dörzsölős, karcos stb.

Üveggyöngyök



Ki tudja, miért, szinte minden háztartásban vannak ilyen gyöngyök. Édesanyáméknál, barátnőméknél, nálam - miközben nem is emlékszem, miért kerültek oda és egyébként sok hasznuk nincs - úgyhogy végre értelmes módját találtam a felhasználásuknak! A kis színes kártyák egyik végét számozd meg, a másik végére rajzolj ugyanannyi karikát, és a feladat: pont ugyanannyi gyöngy kerüljön a karikák helyére, amennyi hely ki van erre jelölve!

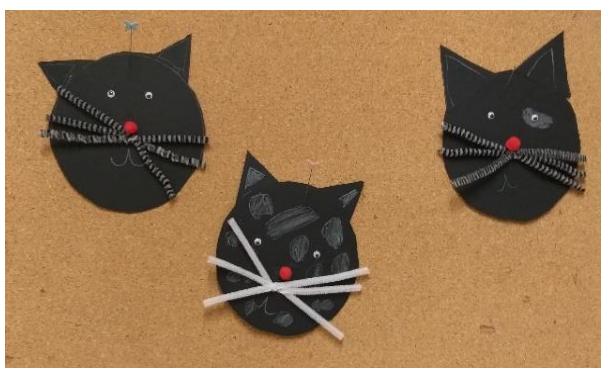
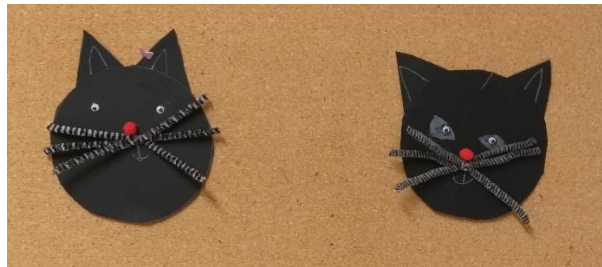
Csipeszelő



Akár kartonpapírra is elkészíthető, de a lelkesebbek meg is varrhatják az 1-10-ig terjedő számsort tartalmazó fejrészt, minden számtól vezessen le egy fonal, amire pont annyi darab csipeszt kell a gyerkőcnek rögzítenie, amilyen számot lát a fonal felett. A fonaak ragasztóval könnyen rögzíthetőek.

forrás: nagyszuloklapja.hu

Pillangó csoport munkái



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 találós kérdések segítségével.

Minden helyzetben tartsuk szem előtt a játék és a játékoság 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 megszorogatjuk 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.

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, szókincsé, 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)

Találós kérdések

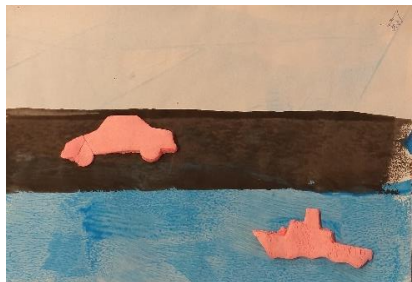
Egy kis házban öt kis szoba sorakozik szépen, öt kis ember bújik oda melegedni télen.	(Kesztyű)
Fehér pokróc egész földön, nem is szövök, az égből jön.	(Hó)
Se oldala, se feneke, mégis megáll a víz benne.	(Felhő)
Akkor vagyok legmelegebb, amikor hideg van. Akkor vagyok leghidegebb, amikor meleg van.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

Katica csoport munkái



Élet az óvodai vegyes csoportban

Az óvodáskor a 3. és 6. életév közötti időszakot öleli fel, melyet a fejlődéseméleti modellek is egy egységes szakaszban tárgyalnak. Ez azt jelenti, ha információt szeretnénk szerezni az óvodáskorról, akkor erre az időszakra sok és helytálló leírást fogunk találni, mely általánosságban jellemzi is az óvodás gyermekeket.

Ha ettől egy kicsit jobban szeretnénk tagolni az óvodáskort, akkor érdemes röviden áttekinteni, hogy mi történik a gyermekek fejlődésében közvetlenül előtte és utána. A 3 éves kor előtti időszakban a kisgyermek még éppen gyakorolja az anyától való leválást. Ezt a folyamatot ketten együtt szabályozzák és van, ahol már akár kétéves korra beáll egy egyensúlyi állapot a közeledés-távolodás lelki vonatkozásában is, de előfordulhat, hogy ez még óvodáskorra is elhúzódhat. A kisgyermek ebben az életkorban az akarát is próbálgatja, ami ilyenkor még szándék nélküli cselekedet. Ezt a céltalan akarát kinyilvánítást hívjuk a köznyelvben „hisztinek”, ami valójában sokkal komplexebb dolog, mint gondolnánk. Megnyugtatóbb, ha szülőként nem úgy tekintünk erre az állapotra, hogy gyermekünk minket akar bosszantani, hanem úgy, hogy lehetőségünk van a kisgyermeknek megtanítani, hogy létezik az önálló akarát és azt lehet is érvényesíteni, de vannak bizonyos keretek is, amin túl az akarát kordában kell tartani. Ebben az életkorban a kisgyerekek ehhez segítségre van szüksége és minél több támogatást kap otthon a szülőktől, annál könnyebben vészeli majd át az új helyzeteket és alkalmazkodik a környezethez.

Az óvodáskort követő szakasz, a 6. életév után, az iskoláskor, ahol a gyermekek már nem csak leváltak az édesanyjáról, de nyitnak a kortársak felé is. Szépen lassan egy iskolatárs véleménye legalább olyan fontossá válik, mint anyáé vagy apáé. Az iskolások már szeretnék kiemelkedni, jól teljesíteni, hogy ezáltal elfogadják őket. 6 éves kor után a gyermekeket egyre jobban érdeklik a tények, így a mesék világától is kezdenek a valóság felé fordulni. Fokozatosan kikopik a tündér, a Mikulás iránti lelkesedés és a fantázia elemek helyett a valósággal töltik meg a gondolataikat.

Mi köze van mindezeknek a vegyes óvodai csoportokhoz? Elsőre talán nem érezhető a kapcsolat, de valójában sok mindenre ad magyarázatot. Képzeljük el, hogy a gyermekek fejlődése a fent leírtak alapján, - ami csak egy nagyon rövid és nem teljes bemutatása az egyes életkori szakaszoknak- folyamatos. Nincsenek éles határok, hanem lassan, fokozatosan, egyénileg kicsit változó tempóban az akarát próbálgató kisgyermek 3-4 év leforgása alatt egy kis érdeklődő iskolássá cseperedik. Most pedig képzeljük el, hogy az anya karjaiba csimpaszkodó, akarát próbálgató, könyvben képeket nézegető és ceruzát néha nehezen kezében tartó 3 éves ugyanabba az óvodai csoportba érkezik minden reggel, mint a

szabályokat figyelmeztetés nélkül betartó, társasjátékokat játszó, hosszabb meséket hallgató és könnyed kézmozdulatokkal rajzoló 6 éves. Mennyi változás sűrűsödik be az óvodáskorba! Mennyire különbözik egy 3 és egy 6 éves, de sokszor egy 4 és 5 éves is egymástól! Lehetne beszélgetni a vegyes csoportok előnyéről és hátrányáról is, de érdekesebb megközelíteni a témát úgy, hogy milyen jellemzőket emelhetünk ki egy ilyen csoport életéből, amivel szülőként is könnyebben érthetünk meg egy-egy helyzetet.

A 3-4 éves kisgyerekek játékában az élményfeldolgozás dominál, a „világ békéjének” helyreállítása a lényeg. Sokszor játszanak el a valóságban is megtörtént dolgokat, de a számukra nehézséget okozó részeket megváltoztatják, amihez használják a fantáziájukat. Például a 4 éves gyermek, aki tegnap felborult a járdán biciklizés közben, most azt meséli a 6 és fél éves csoporttársának, hogy éppen felrepül a levegőbe és ott teker tovább. Ez a játék a 4 évesnek megnyugtató, míg a 6 és fél éves, aki már a világ valóságát igyekszik megtanulni, kineveti vagy megpróbálja megmagyarázni miért is nem lehet a biciklivel repülni. A konfliktus előáll, a 4 éves sírva fakad, mert ő igenis repül és különben is annyit „dolgozott” azon, hogy az előző napi sérülését elfelejtse. A 6 és fél éves nem érti, hogy miért nem hisz neki a kicsi, hiszen ő aztán már tényleg tud „mindent” a világról, aminek nagyon örül és kezd kiborulni, hogy miért nem ismeri el a kicsi az ő nagy tudását. Ilyen és ehhez hasonló konfliktusok többször adódhatnak vegyes csoportokban pusztán abból fakadóan, hogy hol tart a gyerekek fejlődése.

Természetesen nem csak a különbözőségekből fakadó konfliktusok jellemzik a vegyes csoportok életét. A kisgyermek sokat tanulnak spontán utánzás útján, így a nagyobbak rutin tevékenységei példát mutathatnak az újonnan érkezőknek. A gyerekek szociális és empátikus készségének fejlődése szempontjából is előnyös egy vegyes csoport, a nagyobbakat tanítja a kicsik támogatására, a kicsik pedig könnyebben sajátítják el a gyerekekkel való kapcsolódást és a segítség kérését.

A vegyes óvodai csoportoknak az előnyeit és hátrányait önmagában tárgyalni nehéz, mert a legtöbb azon múlik, hogy az óvónénik, óvóbácsik mennyire tudják jól szervezni a csoport működését. Egy jól szervezett vegyes csoportban az élet sokat tud hozzáadni az óvodás gyermekek fejlődéséhez. Szülőként pedig jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy mit várhatunk el egy 3, illetve egy 6 éves óvodástól fejlődéslélektani szempontból. Ez a tudás elfogadóbbá teheti a szülőket saját gyermekeik felé, segít megérteni a konfliktushelyzeteket és kijelöli az irányt abban, hogyan érdemes vigasztalni egy 3 évest és átsegíteni a nehézségeken egy 6 évest.

Rácz-Dienes Adrienn - óvodapszichológus

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 háttérben 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, prevenció 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 rész-képesség-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. DIFER, vagy megszerzett tanfolyami végzettség után a SINDELAR, vagy a Porkolábné féle Komplex Prevenziós óvodai Program.

Ezek a pedagógiai jellegű vizsgálatok a megelőzést, a **prevenziót** szolgálják az egyéb óvodapszichológiai, logopédiai preventív szűrésekkel együtt. Ebben a prevenziós 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 prevenzió 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 kisgyermekkorai 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 befolyással, 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.

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 kb. 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

Süni csoport munkái





Mit ne tegyél, ha kiderül, hogy tehetséges a gyerek valamiben? **Sok szülő elköveti a hibát**

Nagyon el lehet szűrni szülőként, ha a gyerek tehetséges.

A szunnyadó tehetség kifejezést sokszor, sokfelől hallani, és valóban olyasmi ez, ami könnyen jó ideig, sőt, talán örökre felfedezés nélkül tud maradni. Fontos, hogy ezért a gyerekek minél több dologban kipróbálhassák magukat, és így felszínre törhessen, miben kiemelkedően jók.

A lehetőség megteremtése erre fontos szülői feladat, ám ezzel nem ér véget a teendők sora. Ha kiderült, hogy a gyerek valamiben tehetséges, könnyen nagyot lehet hibázni.

Gyakori szülői tévedés

A szülők számára mindig büszkeség, ha gyermekük valamiben jó, főként, ha arra derül fény, hogy kifejezetten tehetséges. Nagy hiba, ha a szülő figyelmen kívül hagyja ezt, még akkor is, ha az iskola falain belül a tanárok még mindig terelgethetik a gyereket tehetsége kibontakoztatásának útján. A szülői jelenlét mindenképpen fontos, ha a gyerek tehetségének csiszolásáról van szó.

Legalább akkora tévedés viszont a szülő részéről, ha túlzásba viszi a feladata teljesítését, mint az, ha nem foglalkozik a tehetséges gyerekekkel. Sajnos sokan elkövetik a hibát, hogy a tehetséges gyereket, annak érdekében, hogy minél jobb legyen az adott dologban, különórák, foglalkozások tucatjára kezdik járattatni, erőnek erejével gyakorlásra kényszerítik, unszolják. Ezek a tehetség kibontakozása ellen való dolgok, hiszen ez az út jó eséllyel oda vezet, hogy a gyerek megutálja azt az adott tevékenységet, melyben remekel.

Természetesen a tehetséges gyerek képességét érdemes kibontakoztatni, de mindig csak annyira célszerű beavatkozni, amit a gyerek még nem érez tehernek. Folyamatosan kommunikálni kell vele, hogy nem sok-e számára az a mennyiségű foglalkozás, amire járattják, eleget tud-e játszani, pihenni ezek mellett, és nem stresszel-e a tanulás miatt, ha az iskolán kívüli órák elveszik az idejét a felkészüléstől.

Soha nem szabad odáig sodródni, hogy a gyerek megtörjön a rá nehezedő súly, a túl sok elvárás alatt. Tehetsége csakis akkor bontakozhat ki igazán, ha a szülők és tanárok teret adnak neki ebben, és teljesíthetőnek vélik a neki adott feladatokat.

Az optimális hozzáállás

Fejlődésre ösztökélni a gyermeket természetesen mindenképpen kell, és bizonyosan lesznek napok, hogy nagyobb kedvvel vagy épp kedvetlenül megy a külön foglalkozásra, de a szülőnek mindig figyelnie kell rá, hogy a gyermeknek az adott tevékenység végtére is öröme legyen.

A szülő akkor áll jól a gyerek tehetségének kibontakoztatásához, ha nem feleli, hogy a gyermeket egyéb feladatok teljesítése is terheli, és a gyermekkel folyamatosan kommunikálva megtalálja az arany középutat az előrehúzó, fejlesztő, mégis elegendő teret adó foglalkozásokra járatásban, nem túlterhelve a gyermeket.

Lényeges továbbá, hogy a foglalkozás, ahová a gyerek jár, úgy legyen fejlesztő hatású, hogy közben ne terelje őt erővel egy bizonyos irányba. A foglalkozást tartó tanárral érdemes tartani a kapcsolatot, ismerni az órák anyagát, és a gyermeket is meghallgatni, mi a véleménye mindezekről.

A gyerek saját céljait is fontos ismerni a tehetsége kapcsán. Vajon ő meddig szeretne eljutni, mit szeretne kezdeni tehetségével? Akar zongoraművész lenni, vagy egyszerűen a maga örömeire akar még jobban játszani? Akar a jövőben színész lenni, vagy csak egy-egy gyerekdarabban játszana szívesen? Akar festőművész lenni, vagy még nem döntött róla?

Tanára akkor jó tanár, ha tehetségére figyelve megmutat a gyermeknek utakat, de hagyja őt választani ezek közül, és nem kényszeríti őt egy bizonyos irányba. A szülő akkor áll jól a gyerek tehetségéhez, ha figyel rá, és megadja a gyermeknek a lehetőséget, hogy fejlődjön. A felnőtt ne sorvezetőt adjon a gyerek kezébe, hanem alaposan kihegyezett ceruzát - jó eszközt, amivel szabadon, bátran élhet, hogy kihozza magából, ami benne lakozik.

femina.hu/gyerek/tehetseges-a-gyerek/



Óvodánkban dolgozó pedagógiai munkát segítő szakemberek

Csécsei Edit - *logopédus, nyelv- és beszédfejlesztő tanár*

Foglalkozások heti két alkalommal:

szerda: 08⁰⁰ – 09³⁵

péntek: 08⁰⁰ – 10¹⁵

Rácz-Dienes Adrienn – *pszichológus*

Óvodánkban heti egy alkalommal tartózkodik:

péntek: 08⁰⁰ – 12³⁰

Kölesné Németh Mária - *gyógypedagógus*

Óvodánkban heti két alkalommal tartózkodik:

hétfő: 11⁰⁰ – 12⁴⁵

csütörtök: 08⁰⁰ – 09³⁰

Szakembereinkkel az itt tartózkodásuk ideje alatt az óvoda telefonszámán tudják felvenni a kapcsolatot.

Tóth-Pap Erika – *szociális munkatárs*

A Napraforgó család és gyermekjóléti központ óvodánkhoz kijelölt munkatársa.

Elérhetősége: *hétköznapokon 8 és 17 óra között*

Tel.: +3620/267-3341

E-mail: toth-pap@napraforgo16.hu

Programok, ünnepek óvodánkban

Tervezett programjaink megvalósulásáról és pontos részleteiről aktuálisan tájékoztatjuk Önöket email-ban, és a csoportos faliújságokon.

Téritésmentes foglalkozásaink:

Úszás: heti 1 Ideje: hétfő 10⁰⁰-10⁴⁵

Színhelye: Erzsébetligeti uszoda

Indulás: 09⁰⁰-kor külön busszal

Korcsolya: Előre láthatóan a második félévben indul

Katolikus hittan: heti 1 alkalom:

szerda 16⁰⁰-16³⁰, hittantanár: *Mincsics Csilla*

Programok

Október:

- **03.** (szerda) *Állatok Világnapja*
- **10.** (csütörtök) *Szülői értekezlet a Katica csoportban*
- **15.** (kedd) *Az Erzsébetligeti színházban a Holle anyó című előadást tekinthetik meg a nagycsoportos gyerekek*
- **18.** (péntek) *Sziklakert megújítása a szülők segítségével 14³⁰-tól*
- **25.** (péntek) *Nevelés nélküli munkanap*

November:

- **06.** (szerda) *Gödöllői kastélyba látogatnak a nagycsoportosok*
- **07.** (csütörtök) *Fényképezés a Katica és a Pillangó csoportosoknak*
- **08.** (péntek) *Fényképezés a Süni csoportban*
- **11.** (hétfő) *Márton nap*
- **20.** (szerda) *Egészségnap*

December:

- **06.** (szerda) délelőtt érkezik óvodánkba a *Mikulás*
- **07.** (szombat) *Nevelés nélküli munkanap*
- **16.** (hétfő) *adventi délutánt*
- **17.** (kedd) délelőtt tartjuk *karácsonyi ünnepségünket*

Január

- Az óvónénik a Katica és a Pillangó csoportban két napos *nyíltnapot* tartanak.

Gyógynövény párna készítése

A felhasználni kívánt pamut anyagot először mosd ki, szárítsd meg, majd vasald ki.

Ezt követi a szabás. A négyzet vagy a téglalap alakú párna a legegyszerűbb, de a gyakorlott, ügyes kezű jelöltek akár állat formájú párnát is készíthetnek a kicsik legnagyobb örömére.

A következő lépés a töltet elkészítése. Dönthetsz úgy, hogy csak az általad kikevert, jótékony hatású füveket varrod a párnába, de tehetsz bele egyéb, kiegészítő töltőanyagot is. Amennyiben a gyógynövényes párna orrdugulás ellen lesz bevetve, kifejezetten ajánljuk a parajdi sót, ugyanis hatékony immunerősítő, javítja a légzést, tisztítja a tüdőt, illetve enyhíti az asztmatikus és allergiás panaszokat is. Hasi görcsök, húzódás, gyulladáscsökkentés esetén pedig a melegíthető és hűthető meggymagok lehetnek jó kiegészítők. Míg a halkán zizegő tönkölypelyva görcsoldó, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatással bír.

Miután elkészítetted a gyógynövényes párna töltetét, az ugyanakkorára kiszabott két oldalát fordítsd a színével egymás felé. Ezt követően a szélük mentén öltsd össze, ügyelve arra, hogy az egyik oldalon hagyj egy pár centiméteres rést. A varrás befejeztével fordítsd ki a párnát, hogy az anyag visszája kerüljön belülré, majd töltsd meg a gyógynövényes keverékkel. Ezt követően a bevarratlan rést is öltsd össze.

Ezzel el is készült a saját gyógynövényes párnád házilag! Tedd az alvópárnád alá vagy mellé, a gyerkőcök kiságyába vagy a babakocsi mózeskosarába. És már élvezhetitek is a nyugodt, pihentető alvások áldásos hatását!

Macskamenta: pihentet, elősegíti a mély alvást

Kamilla: nyugtat, pihentet, a néphit szerint távol tartja a rossz álmokat

Komló: pihentet, lelki békét teremt

Levendula: nyugtat, pihentet, csillapítja a fejfájást

Citromfű: enyhíti a stresszt, a szorongást, az idegességet, az álmatlanságot, csillapítja a fejfájást

Rózsaszirm: meghitt, szeretetteljes hangulatot teremt

Rozmaring: a hagyomány szerint elősegíti a mély alvást és távol tartja a rémálmokat

Majoránna: csillapítja a belső nyugtalanságot és az idegességet

Szegfűszeg: meghitt, egzotikus hangulatú álmokat hoz (párnaként elég belőle 2-4 darab)

Citromverbéna: felemelő érzést kelt, „könnyedséget” ad a keverékeknek

Fekete üröm: nagyban elősegíti a tudatos álmodást és segít visszaemlékezni az álmokra

Borsmenta és fodormenta: fokozza az álmok valóságyszerűségét