



Készítették a pillangó csoportosok



Köszöntő a 2025/26-os nevelési év kezdetén

Szeretettel köszöntök minden kedves Gyermeket és Szülőt, különösen azokat, akik az idei évben újonnan csatlakoztak óvodai közösségünkhöz.

Megkezdjük a 2025/26-os nevelési évet. Bízom benne, hogy ez mindenki számára örömteli, élményekkel és közös programokkal teli időszak lesz. Célunk, hogy a gyermekek gazdagodjanak játékbán, tapasztalatban és közösségi élményekben egyaránt.

Terveink között szerepel, hogy a középső- és nagycsoportos gyermekek számára kirándulásokat szervezzünk – minden óvoda saját helyszínre, saját időpontban indul majd.

Az iskolába készülő gyermekek számára Manó bérletek váltását tervezzük az **Erzsébetligeti Színházba**, amely lehetőséget nyújt gyermekelőadások megtekintésére, ezáltal is elősegítve az esztétikai és művészeti nevelést.

Rendezvényeinkről és aktuális programjainkról bővebb információt az **óvodaújság hasábjain** találnak. A programok megvalósítását a **XVI. kerületi Önkormányzat támogatja**.

Óvodánk jellemzőit és a közeljövőben megújuló dokumentumainkat intézményünk **honlapján** is megtekinthetik <https://napsugar.bp16.hu/>.

Örömmel értesítem Önöket, hogy a **nyár folyamán tornaszobák kialakítására került sor** az Ágoston utcai, a Borotvás utcai és a Ciráki utcai óvodai épületekben. A gyermekek az idei évben birtokba is vehetik ezeket, ezzel is támogatva mozgásfejlődésüket. A **Lándzsa utcai** óvodások továbbra is használhatják a **Cseperedő Bölcsőde tornatermét**.

Bízom benne, hogy hatékony együttműködésünk révén tovább erősíthetjük a család és óvoda közötti partneri kapcsolatot.

Köszönöm a nevelőtestületünk felé tanúsított bizalmukat. Továbbra is legjobb tudásunkkal, magas színvonalú pedagógiai munkánkkal dolgozunk azért, hogy méltók legyünk arra a megtiszteltetésre, hogy gyermeküket – a legféltettebb kincsüket – ránk bízzák.

Szeretettel és tisztelettel:

Skrek Dóra
igazgató

XX. évfolyam 1. szám - 2025. október
Szerkesztette: Micki Krisztina
Felelős: Skrek Dóra

Zöld óvoda, madárbarát óvoda



Magaságyás telepítése

A magaságyásos veteményeskertek méltán népszerűek, hiszen sok szempontból megkönnyítik a kertművelő dolgát, ráadásul zöldségeink is remekül érzik magukat bennük. Városi környezetbe, kis kertekbe is tervezhetők, és egy szépen kivitelezett magaságyás kertünk éke lehet. Magaságyásaink töltéséhez nagyobb mennyiségű kerti hulladékot is felhasználhatunk, és ez számos pozitívumot biztosít zöldségeink egészséges fejlődéséhez. Egyben környezetbarát megoldás is, hiszen a zöldhulladék helyben történő újrahasznosításának remek formája. Alább ennek folyamatát és miértjeit is elmagyarázzuk.

Miért jó kerti hulladékkal tölteni ágyásainkat?

Miután a talajszinttől elemelve alakítjuk ki ágyásainkat, jócskán meg kell pakolnunk termőközeggel, hogy feltöltsük a kívánt magasságig. Ha csak földet használnánk a töltéshez, ehhez rengeteg zsákos virágföldre volna szükség. Ezért a praktikumot és a hasznosságot szem előtt tartva érdemes „dombkultúrának” (Hügelkultur) tervezni magaságyásainkat, azaz a termőföldön kívül kerti hulladékot is használni a töltéshez.

Az ágyás aljába rétegzett zöld- és barnahulladék idővel tápanyagdús humusszá alakul; ágyásunk belsejében hasonló folyamat játszódik le, mint a komposztálóban. Mindez hőtermeléssel jár, ami ágyásunkat belülről is melegíti. Ennek köszönhetően zöldségeink dinamikusabban fejlődnek, és a szezon is tovább tarthat, sőt, kis rásegítéssel még téli konyhakertet is kialakíthatunk benne.

A zöldhulladék komposztálódásával az alsóbb rétegekben fokozatosan kialakul a humuszos, tápanyagdús réteg, amelyet zöldségnövényeink is szívesen fogadnak. Érdemes ezért pár évente újra tölteni az ágyásokat 20–30 centi vastag friss kerti hulladékkal, hogy ismét beindulhasson a kedvező folyamat. Ha ágyásainkat ezzel a módszerrel töltjük, támogatjuk a természet körforgását, és még a virágföld árán is spórolhatunk.

Lehetséges magaságyás zöldhulladék nélkül? Igen!

Bár hazai hobbikertészkörökben magaságyáson majdnem minden esetben domb-, azaz hügelkultúrás ágyást értünk, amelyet haszonnövények termesztésére szánunk, valójában ezek egyike sem feltétele a klasszikus magaságyásnak. A magasított ágyás értelmezhető úgy is, mint egy dekoratív kerti elem, amellyel díszkertet, virágos szegélyeket, mutatós előkerteket is kialakíthatunk.

Amennyiben évelő növényeknek vagy fűszereknek szánjuk magaságyásunkat, úgy érdemes a hagyományos töltésnél maradnunk. A szerves hulladékkal megpakolt ágyásban a termőréteg ugyanis idővel „összeesik”; a komposztálódás miatt a talaj megsüllyed, ezért a földet évről évre pótolni szükséges.

Amennyiben magaságyásunkat évelő növényekkel ültetnénk be, úgy tervezzük alacsonyabbra, és kizárólag termőfölddel, komposztal töltjük meg, az avart, fűnyesedéket pedig talajtakaróként hasznosítsuk!

A hügelkultúrás ágyások rétegezése

Miután 20–30 centi termőföld az ágyás tetején már elegendő ahhoz, hogy zöldségeink jól érezzék magukat benne, az ennél magasabb ágyások alját jól megpakolhatjuk kerti hulladékkal. Sok ábra kering ezzel kapcsolatban a neten, hogy mi is a helyes rétegrend, gyakran 6–8 komponensből összeállítva. A magaságyás esetében erre vonatkozóan sincs kizárólag egyetlen helyes megoldás: a töltés során gazdálkodjunk abból, ami az adott évszakban épp rendelkezésre áll a kertben (vagy a szomszéd kertjében), és az alábbi két szabályt tartsuk be:

Alulról felfelé haladva az egyre gyorsabban bomló, mind alacsonyabb széntartalmú, apróbb növényi részek kerüljenek (azaz alulra a durvább barnahulladék, a felsőbb rétegekbe a zöldhulladék)!

A rétegzés során a barnahulladék aránya ne haladja meg a zöldhulladék egyharmadát, felét!

A barna hulladéknak hívjuk a szabad szemmel is megállapíthatóan barna színű kerti hulladékot, a fás szárú növényi részeket. A rendelkezésünkre álló barna hulladékból minden esetben alulra kerülnek a vastagabb rönkök, ágak, ezek tetejére gallyak, ágapríték stb. Erre halmozhatunk szalmát, elszáradt növényi részeket (ez a barna hulladékból a gyorsabban bomló komponens). E felé kell kerülnie a nitrogéndús zöld hulladéknak, amit a zöld színű anyagok adnak, mint a frissen vágott fű, a moha vagy az avar, de a zöld komponenshez számíthatjuk még a félig érett komposztot, a konyhai hulladékot is.

Valójában a töltés során a komposztáláshoz hasonlóan igyekszünk kialakítani a megfelelő szén-nitrogén arányt, amely a komposztérés szempontjából is kedvező 30–25/1. Ám mindehhez nem kell bonyolult matematikai számításokba bocsátkoznunk, a fenti szabályok betartásával bizonyára megfelelően járunk el.

Ideális rétegrend ősszel

Sorvezetőként az alábbi rétegrendet javaslom az őszi vagy a téli telepítéshez, amihez felhasználhatjuk az őszi kerti munkák során begyűjtött kerti hulladékot. Ágyásunkat legalább félig megtölthetjük vele, ám minél vaskosabban pakoljuk meg szerves hulladékkal, annál jobban „összeesik” majd a talaj, ezt érdemes szem előtt tartani.

Alulról felfelé haladva egy ideális őszi rétegrend:

vakondháló, hogy távol tartsuk a nem kívánatos betolakodókat;

vastagabb, idősebb ágak, vízelvezetőként is funkcionálnak az ágyás aljában;

egy réteg gally vagy ágapríték, ezek a gyorsabban bomló barna komponenst képviselik a keverékben;

összegereblyézett avar, de a diólevél közvetlen felhasználását kerüljük;

fűnyesedék, a gyepszellőztetés mellékterméke, amennyiben még rendelkezésre áll, egyéb esetben avarral vastagon pakoljuk meg az ágyást;

félig érett komposzt, ha rendelkezésre áll;

termőföld, esetleg kevés érett trágyával, érett komposzttal keverve.

Az ősz végén, télen telepített ágyásokba februárban, márciusban már vethetjük is a koratavaszi zöldségféléket, és amire egy frissen telepített hügelkultúrás ágyás esetében számíthatunk: bitang módon nőnek majd benne zöldszeink.

Magaságyás telepítése a Lándzsa utcai óvodában

Óvodánk kiskertjeit 2012-ben készítettük el. Azóta folyamatosan része óvodai életünknek. A gyerekek minden évben ősszel, tavasszal folyamatosan gondozzák. Ültetnek, kapálnak, gyomlálnak, leszedik és elfogyasztják a termesztett zöldségeket, gyümölcsöket.

A kiskertekben a gyerekek rengeteg ismeretet szerezhettek. Megismerhették a növények életét, fejlődését, gondozásukat, illatolhattak, kóstolhattak, süteményt süthettek a gyümölcsök felhasználásával. Megszerették a kertészkedést.

Az utóbbi években már egyre nehezkesebb volt kiskertjeink gondozása, mert a földet behálózták a körülöttük lévő fák gyökerei, a fényt elvették növényektől, ezért ebben a nevelési évben óvodánkban magaságyások telepítését tervezzük. Egy óvodában lévő magaságyás lehetőség a gyerekek aktív bevonására a kertészkedésbe, ami fejleszti a mozgásukat, megfigyelőképességüket és felelősségérzetüket.

A magaságyás biztonságos és könnyen hozzáférhető a kisebb gyerekek számára, így könnyebben gondozhatják a növényeket és megfigyelhetik a növekedésüket. Segíthet a termesztési folyamat megértésében, a zöldségek és gyümölcsök származásának megismerésében, valamint a természet fontosságának tudatosításában.

Mindezek megvalósításához a szülők segítségét is szeretnénk kérni. A magaságyásokat megvásároltuk, csak a dolgos kezek hiányoznak.

Résztvételüket, hatékony munkájukat előre is köszönjük.

Az óvoda nevelőtestülete

Süni csoportosok munkái



5 tisztítószer, amit jobb, ha elkerülsz, ha jót akarsz magadnak!

Légzőszervi, idegrendszeri és emésztőrendszeri betegségek, valamint májkárosodás – a legtöbb otthonunkban használt tisztítószer erős vegyi anyagokat tartalmaz, és rendszeres alkalmazásuk súlyos egészségi problémákat okozhat. Ráadásul ezek különösen a gyermekek és az idősök számára lehetnek veszélyesek. Összeszedtük azokat a tisztítószereket, melyeket jobb, ha nem engedsz be otthonodba.

1. A „légfrissítők”

Aeroszolok, spray-k, illatgélek, zselék, illatpárnák, pálcikás illatosítók, elektromos eszközök, autóillatosítók és illatgyertyák – ha egy átlagos nagyáruház polcait böngésszük, akkor több, mint 150 különböző illatosító termék között válogathatunk.

A légfrissítők használatával kapcsolatban két alapvető probléma is felmerül: egyfelől azt gondolhatjuk, hogy már gondoskodtunk a friss levegőről, így nem szellőztetünk. Emellett, ha nem nyitjuk ki az ablakot, a káros anyagokat tartósan a légtérben hagyjuk. Elég rossz kombó.

Amikor légfrissítőket használunk, több mint 100 vegyi anyag kerülhet a levegőbe, beleértve az illékony szerves vegyületeket (VOC). Ezek az anyagok szobahőmérsékleten gázzá alakulnak és különböző egészségügyi problémákat okozhatnak, például bőr és nyálkahártya irritációt, fejfájást, hányingert, és növelhetik az asztma kockázatát. Ezenkívül néhány VOC rákkeltő hatású.

A légfrissítők különösen veszélyesek azokra, akik sok időt töltenek zárt térben, mint az idősök, csecsemők és a velük otthon tartózkodó szülők.

Az SVOC vegyületek, mint a ftalátok, szintén kockázatosak. Az allergizáló illatanyagokat, mint a linalool vagy a limonene, külön ki kell emelni a termékeken. Ezek nem csak a hangulatunkat és légzőszerveinket befolyásolják, hanem az immun- és keringési rendszerünkre is hatással vannak.

Mit tehetsz?

✓ Gyakran szellőztess!

✓ Tarts otthon növényeket! A szobanövények is segítenek a levegő minőségének javításában.

✓ Illatosításhoz válassz szárított növényeket, mint a levendula, citromhéj vagy menta.

✓ Néhány csepp illóolaj is segíthet a kívánt illat elérésében.

2. Illatos termékek

Számos termékben található olyan illatanyagok, amelyek egészségügyi kockázatot jelentenek. Ilyen termékek például az illatos tisztítószer, mosóporok, öblítők, sőt még az illatosított papírzsebkendők és vécépapírok is. Ezen termékek által okozott egészségi problémák különösen az asztmásokra és a COPD-ben (krónikus obstruktív légúti betegség) szenvedőkre jelentenek veszélyt, de még az egészséges emberek is tapasztalhatnak kellemetlen tüneteket, mint légzőszervi problémák, fejfájás, idegrendszeri és emésztési zavarok, valamint bőrirritáció.

Mit tehetsz?

✓ Mind az egészséged, mind a pénztárcád érdekében érdemes az illatmentes termékeket választanod. Ráadásul a Föld is hálás lesz ezért!

3. Rovarölő szerek

Bár sokan tudják, hogy az élelmiszereink tartalmazhatnak növényvédő szereket és azok maradványait, tehát érdemes a bio- vagy öko-termékeket előnyben részesíteni, azonban a háztartási rovarölő szerek kockázatairól kevesebbet hallani. Pedig ezeknek a termékeknek a lakásban történő használata nem kis veszélyt jelent. A rovarölő szerek alapvetően mérgező anyagok, hiszen céljuk a kártevők elpusztítása. Sokuk az emberre is káros, mivel az emberi szervezetben is lévő receptorokon, ioncsatornákon és enzimeken fejtik ki hatásukat.

Számos rovarirtó az idegrendszerre hat, és mivel az állatok idegrendszere hasonlóan működik, ezek a szerek az emberekre és háziállatokra (mint a kutyák és macskák) is veszélyesek lehetnek.

A rovarölő szerek hatásai irritációtól kezdve, rosszullétig, akár súlyos idegrendszeri és daganatos betegségekig is terjedhetnek.

Mit tehetsz?

✓ Ne légy túl agresszív a véletlenül betévedt, ártalmatlan rovarokkal szemben! Egy-egy pók vagy hangya nem indokolja azonnal a rovarirtó használatát.

✓ Használj szúnyoghálót, vagy próbáld meg a rovarokat fizikailag eltávolítani, például porszívóval.

✓ Ügyelj az élelmiszerek tárolására, hogy ne vonzd a kártevőket.

✓ Sok rovar ellen hatékonyak a szexferomonos ragadós csapdák, amelyek nem tartalmaznak mérgező anyagokat. Ha szükséges, ezeket válaszd!

4. Klóralapú tisztítószer

A reklámok hatására sokan úgy gondolják, hogy minden mikroorganizmus veszélyes, és erős vegyszerekkel kell ellenük harcolnunk a tiszta otthonért.

Azonban már régóta ismert, hogy a túlzottan steril környezet gyengítheti immunrendszerünket, ráadásul allergiás reakciókat válthat ki. Sok mikroorganizmus, amely a bőrünkön vagy tárgyainkon található, valójában hasznos az emberi szervezet számára.

A klóralapú tisztítószer, mint például a nátrium-hipokloritot tartalmazó termékek (pl. Flóraszept, Domestos, Clorox), különösen veszélyesek lehetnek. Ezek használatakor mérgező klóros vegyületek keletkezhetnek, és ha savas tisztítószerrel érintkeznek, veszélyes klórgáz is keletkezhet. A termékek címkéjén gyakran olvashatók figyelmeztetések, mint például „Súlyos égési sérülést és szemkárosodást okoz”, vagy „Nagyon mérgező a vízi élővilágra”. Mégis, ezek a vegyszerek gyakran a csatornába kerülnek, károsítva a természetes vizekben élő állatokat.

Mit tehetsz?

- ✓ Fontold meg, valóban szükséges-e a fertőtlenítés, vagy elegendő egy egyszerű vizes, ecetes tisztítás.
- ✓ Válassz környezetbarát tisztítószereket, vagy készíts saját keveréket otthon.
- ✓ Ha erős vegyszert használsz, mindig a lehető legkisebb mennyiségben és a termék leírása szerint alkalmazd!

5. WC-tisztítószer

A WC-tartályokban használt illatosítók és fehértítók nemcsak feleslegesek, hanem károsak is a környezetnek.

Ezen termékek hatóanyagai gyakran veszélyesek az emberekre és a vízi ökoszisztémákra egyaránt. Sok WC-tisztítószert tartalmaz például fenol, ami károsítja a légző- és keringési rendszert, ráadásul rákkeltő is lehet. A legtöbb, boltokban kapható tisztítószer petrokémiai összetevőket, illatosítókat, maró savakat és antibakteriális anyagokat (mint például a potenciálisan rákkeltő triklozán) tartalmaz.

Mit tehetsz?

- ✓ A WC-kefével azonnal és hatékonyan távolíthatsz el friss szennyeződéseket.
- ✓ A vízkő eltávolításához használj ecetet
- ✓ Ha bűdöset érzel a WC-ben, inkább szellőztess!

forrás: trendrako.com

Környezettudatos védekezés a szúnyogok ellen

A szúnyogok elleni környezettudatos védekezés magában foglalja a szaporodóhelyek megszüntetését, a természetes riasztószerek használatát, illetve a biológiai védekezési módszerek alkalmazását. Fontos a pangó vizek megszüntetése, az ablakokra felszerelt szúnyogháló, a szúnyogokat elűző növények telepítése, a madarak és denevérek csalogatása, valamint a megfelelő öltözk és illóolajok alkalmazása.

Megelőzés és környezetvédelem:

- **Vízgyűjtők megszüntetése:** A szúnyogok lárvái állóvízben fejlődnek. Ezért ürítsük ki a vödröket, kerti játékokat, és fedjük le az esővízgyűjtő hordókat.
- **Kerti tavak és vizes felületek:** Tartsunk a kerti tóban halakat és békákat, amelyek megeszik a szúnyoglárvákat. Használhatunk víztelenítő kavicsot a virágcserepekben.
- **Madarak és denevérek csalogatása:** Madárbaráttá tehetjük a kertünket műfecskefészkekkel és madáretetőkkel. A denevérek is előszeretettel fogyasztják a szúnyogokat, ezért érdemes denevérodúkat kihelyezni.

Természetes riasztó módszerek:

- **Illóolajok:** Az eukaliptusz, a levendula, a citromfű, a teafa vagy a szegfűszeg illóolajai távol tartják a szúnyogokat. Használhatunk párologtatót, diffúzort, vagy permetezhetünk belőlük a lakásban és a kertben.
- **Szúnyogűző növények:** Ültessünk olyan növényeket a kertbe, amelyeknek az illata elűzi a szúnyogokat. Ilyenek például a bazsalikom, a menta, a citromfű, a rozmarin, a levendula és a körömvirág.
- **Ecet:** Az ecet szaga is elriasztja a szúnyogokat. Permetezzünk belőle egy kis vizet a teraszra vagy a kertbe, ügyelve a felület épségére.

Egyéni védekezés:

- **Szúnyogháló:** Használjunk szúnyoghálót az ablakokon és ajtókon a szúnyogok és más rovarok kint tartására.
- **Megfelelő öltözet:** Viseljünk hosszú ujjú pólókat, hosszú nadrágot, és válasszunk világos színű ruhákat, mivel a szúnyogok a sötét színeket kedvelik.
- **Kerülj el bizonyos ételeket és italokat:** Kutatások szerint a sörivás és a banánfogyasztás vonzóbbá tehet minket a szúnyogok számára.

forrás: internet

Katica csoportosok munkái



Hangulatos őszi dekorációk a kertedbe és az otthonodba

Őszi ajtódísz bagollyal



Egy kartondobozból vágj ki egy koszorú alapot. Szedd szét a fa csipeszeket, majd fessd be őket piros, sárga, bordó, és narancssárga színekkel. Amikor megszáradtak ragaszd fel körbe az alapra. Különböző színű dekorgumiból vágj ki leveleket, és ragaszd fel az alap aljára. Ezután egy fakorongra ragassz szemeket, dekorgumiból csórt, és szárnyakat. Az elkészült baglyot ragaszd fel a levelekre.

Fűzz át az alapon egy szalagot, és kész az őszi ajtódísz.

Faleveles ablakképek színes papírból gyerekeknek

Kávé papírfilterekből vágja ki a levélformát, majd festék cseppentővel, vagy ecsettel vigye fel a folyékony akvarellfestéket. Ha nincsenek folyékony akvarellfestékeid, használhatsz vízzel enyhén hígított ételfestéket (csak néhány csepp víz a hígításhoz). Száradás után felragasztható.



Falevél mintás mécsestartók befőttesüvegekből



Egy öntapadós fóliából vagy szélesebb festő-maszkoló szalagból vágjunk ki egy mintát (vagy mintákat) ragasszuk rá a jó alaposan zsírtalanított/kimosott **befőttesüvegre**, majd fessük le tetszőleges színre.

Gesztenye orrú papír süni - egyszerű kreatív ötlet gyerekeknek ősze

A süni testének kivágása, ragasztása után papírcsíkokból tüskét ragasztunk a sünire. az orrának gesztenyét ragasztunk.



Parafadugó tök - őszi dekoráció egyszerűen



A dugók tetejét ferd le a kiválasztott színű festékkel, majd ragaszd össze ragasztópisztollyal

Rusztikus hatású őszi falevél dekoráció faágakból

Papírra rajzoljuk meg a levél sablonját, majd a feldarabolt ágakból formáljuk ki a levelet. Ha kész, ragasztópisztollyal ragasszuk össze az ágakat.



Illatos őszi függő dekoráció szárított narancssal és fahéjjal



Egy faágra akasszunk spárgára fűzött préselt leveleket, szárított narancs, vagy citrom karikákat, fagyöngyöket ízlés szerint.

Őszi asztaldísz



Ezt a színes asztaldísz néhány perc alatt összedobhatod. Szerezz be néhány szem gesztenyét, egy-kettőt burokkal együtt, leveleket, csipkebogyót, tobozt

Hangulatos téli dekorációk a kertedbe és az otthonodba

Parafadugó csillag - egyszerű karácsonyi dekoráció



A parafadugókat ragasztópisztollyal ragasszuk össze, majd fessük le fehér akrilfestékkel.

Narancshéjból készült illatos mécsestartó

A félbevágott mandarin, vagy narancs belsejét kikaparjuk, majd tetszőleges formájú lyukat vágunk rá/sütemény kiszúróval is lehet/. Szegfűszeggel díszítjük. A belsejébe mécses kerül.



Egyszerű karácsonyfa alakú illatosító (karácsonyfadísz)



Vágj ki két egyforma háromszöget anyagból. Varrd össze a két háromszög oldalát, az alját hagyd szabadon. Fordítsd ki a háromszöget, töltsd meg vattával, és szúrj egy fahéjrudat a dísz nyitott végének közepére. Varrjuk össze, vagy használjunk forró ragasztót a háromszög aljának lezárásához.

Egyszerű hóember füzér fa gyöngyökből - téli dekoráció

Ez az aranyos, kreatív, és nem utolsó sorban dekoratív hóember füzér spárga segítségével készült fa gyöngyökből, de természetesen műanyag gyöngyökből, vatta korongokból vagy hungarocell golyókból készítve is ugyanilyen remek!
A kalap készülhet kávékapszulából



Hóemberes karácsonyi dekoráció fonalgömbökből egyszerűen

A lufikat a test, a fej és a karok méretének megfelelően fújjuk fel. Fogj egy tubus ragasztót, és szúrd át az alját egy tűvel, amibe egy cérna van behelyezve, és húzd át rajta. A tűre már nincs szükséged. Kapsz egy ragasztóba áztatott cérnát.

Tekerjük alaposan körbe a lufikat ezzel a cérnával. Ügyeljünk arra, hogy a szálak ne essenek le, és ne legyenek üres helyek. Ha a lufik szárazak és kemények, szúrd ki a lufikat. Ragaszd, vagy varrd össze a hóember részeit. Ragassz rá szemeket, orrot, száját.



Karácsonyi törpe Wc papír gurigából



Vágj különböző hosszúságú kartoncsöveket, hogy különböző magasságú törpéket kapj. Fedd le őket kartonpapírral. Tekerj fel egy fehér kartonpapírt kúp alakúra, és rögzítsd ragasztóval vagy ragasztószalaggal. Vágd egyenesre a nyitott végét. Tekerd a fonalat a négy ujjad köré 10-12-szer. Vágj le egy körülbelül 15 cm hosszú fonalat, és fűzd át a hurkolt fonat közepén. Köss rá csomót, majd vágd el a hurkokat. Vágd le a szakállt, hogy a szálak egy kicsit egyenletesebbek legyenek, majd ragaszd a kartoncső tetejére. Ragaszd úgy, hogy a fonalcsomó a cső teteje felett legyen. Így könnyebb lesz ráhúzni a sapkát. Ragaszd a sapkát a szakállra, és ragassz egy pomponra a szakáll tetejére, ahol a sapkával találkozik.

Megfordítható őszi/téli dekoráció farönk szeletből (tök-hóember)



A tökök / hóemberes kerti dekorációk elkészítéséhez csak egy egyszerű fűrészre és némi festékre lesz majd szükséged. A korongok kivágása után fa csappal rögzíted, és már festheted is.

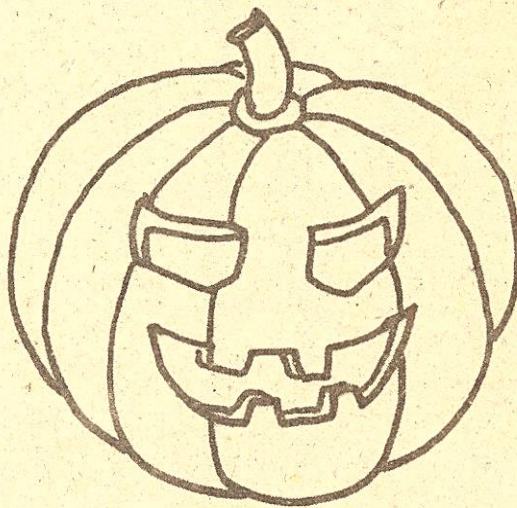
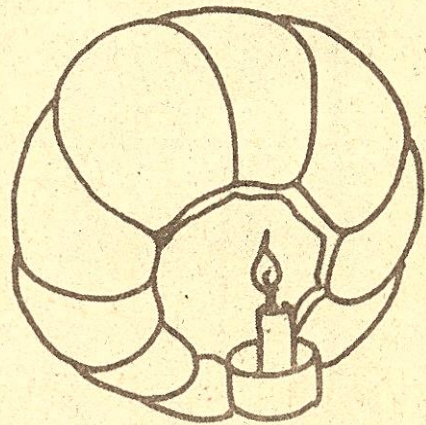
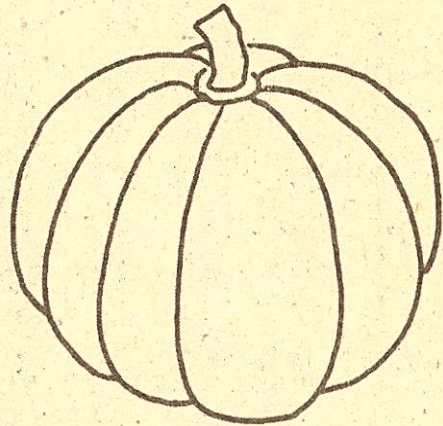
Csináljatok töklámpát!

Szedjétek le a száráról a tököt.
Az alján vágja ki apa, anya, vagy az óvónéni.
Szedd ki kanállal a tök húsát!
A felnőttek vágjanak szemet, szájat,
orrot a lámpásnak!

Egy vastag gyertyát rakjál
bele egy tartóba
(májkrémes doboz)
óvatosan gyújtsátok meg
és borítsátok rá a tökfejet!

Kapcsold le a villanyokat
és élvezd a lámpád fényét!

Jó munkát!



Okoseszközök és okos szülők, avagy egyensúlykeresés a digitális korban

Kedves Szülők!

Sokan tapasztalhatják, milyen nehéz ma szülőként jól eligazodni a képernyőhasználat kérdésében. Szinte minden pillanatban kéznél van a telefon vagy a tablet, és a rohanó hétköznapiakban sokszor nagyon csábító megoldás, ha a tévé vagy a tablet biztosít pár perc nyugalmat. Néha tényleg ez az egyetlen módja annak, hogy nyugodtan elkészülhessen a vacsora, elintézhessék a fontos telefont vagy akár csak kifújhassák magukat. A következő sorokban szeretném megmutatni, hogy néhány apró változtatással hogyan lehet egyensúlyt teremteni, hogy a gyerekek is fejlődhessenek, és a család is megőrizhesse a nyugalmaát ebben a digitális világban.

Miért ennyire vonzó a képernyő?

A képernyős tartalmak nagyon gyorsan váltakozó képekkel, élénk színekkel, zenével és hanghatásokkal dolgoznak. Ez a kisgyermek számára különösen izgalmas, hiszen az agyuk még fejlődésben van, és nagyon érzékeny az új, intenzív ingerekre. Nem csoda, hogy sokszor nehéz lekapcsolni a mesét, a gyerek szó szerint „benne van” a történetben, és hirtelen minden üresnek tűnik, amikor vége.

Fontos tudni, hogy a képernyő előtt töltött idő többnyire passzív tevékenység, a gyermek nem mozog, és kevésbé használja a fantáziáját, mint a szabad játék közben. Hosszú távon ez hatással lehet a figyelemre, az alvásra és a társas kapcsolatokra is.

Mennyi az ajánlott képernyőidő?

A szakmai ajánlások szerint 2 és 6 éves kor között a gyermekeknek nem érdemes naponta 1 óránál többet képernyő előtt tölteni. De nem csak az idő számít, hanem a tartalom minősége is. Sokkal értékesebbé válik a képernyő előtt töltött idő, ha közben együtt vannak a gyermekkel, összebújva nézik a mesét, majd beszélgetnek róla, eljátsszák, amit láttak.

Tévé vagy YouTube?

Ma már teljesen természetes, hogy a YouTube a mindennapok része. Sok

gyermek akár önállóan is tudja kezelni a felületet, saját maga választ videót, és ha megunja, továbblép. Ez a fajta tartalomfogyasztás nagyon gyors tempójú, és rengeteg inger éri közben a gyermeket, ami megterhelheti a fejlődő idegrendszert. Ráadásul felbukkanhatnak olyan videók is, amelyek nem a korosztálynak valók.

Ezért biztonságosabb, ha a gyermek előre kiválasztott, rövid mesét néz, lehetőleg reklámmentes csatornán vagy megbízható streaming szolgáltatón. Ez kiszámíthatóbb és az idegrendszernek is kedvezőbb.

A példamutatás ereje

A gyerekek nem csak azt hallják, amit mondunk, hanem azt is figyelik, amit teszünk. Ha azt látják, hogy mi is letesszük a telefont, sokkal könnyebben elfogadják a képernyőidőre vonatkozó szabályokat.

Három egyszerű tipp a szülőknek saját képernyőidejük csökkentésére:

- Az értesítések lenémítése. Kezdetben szokatlan lehet, de néhány nap után érezhetően nyugodtabb a telefon közelében lenni.
- Közös „telefonmentes időszakok” bevezetése, például étkezés közben vagy lefekvés előtt.
- Napi képernyőidő-korlát beállítása saját maguknak. Tekinthetik ezt játékos kihívásnak is.

Ezekkel az apró lépésekkel nemcsak a gyermekek képernyőidejére hatnak kedvezően, hanem közösen alakíthatnak ki új, egészségesebb digitális szokásokat.

Mit csinálhatnak a gyerekek képernyő helyett?

Néhány egyszerű ötlet, ami otthon is működik, és legalább olyan lekötő, mint a képernyő:

- Közös építés (lego, fakocka, Duplo), amely fejleszti a kreativitást és a problémamegoldást.
- Szerepjáték (boltos, orvosos, konyhás), amely segít feldolgozni a napi élményeket.
- Mozgásos játékok: ugrálás, tánc, párnacsata, akadálypálya a lakásban.

- Kreatív tevékenységek: rajzolás, gyurmázás, matricázás, egyszerű kézműves projektek.
- Közös olvasás vagy mesélés, amely gazdagítja a szókincset és fejleszti a fantáziát.
- Zenehallgatás és éneklés, akár csörgőkkel vagy dobolással kísérve.

A gyermekek számára mindig az a legjobb képernyőhelyettesítő, ha a szülőkkel lehetnek, még ha csak 10 percre is, amikor valóban megkapják a teljes figyelmüket.

Ajánlott mesék és sorozatok óvodásoknak

Ha mégis képernyő előtt töltenek egy kis időt, érdemes lassú, nyugodt tempójú, életkornak megfelelő történeteket választani.

- Bogyó és Babóca: kedves, lassú történetek barátságról és együttműködésről.
- Maszat mesék: hétköznapi helyzetek, amelyekkel a gyerekek könnyen tudnak azonosulni.
- Franklin, a teknős: sokféle érzelmet mutat meg, amiből a gyerekek tanulhatnak.
- A kuflik: humoros, kreatív, rövid epizódok.
- Micimackó: szeretetteljes, lassú történetek, amelyek segítenek az érzelmekről beszélgetni.
- Bing: a kis nyuszi mindennapjai, hibázik, tanul, barátkozik, pont, mint az óvodások.

A legjobb, ha egyszerre csak 1–2 rövid epizódot néznek, és utána együtt beszélgetnek róla vagy eljátsszák a történetet.

Képernyőmentes hét közös családi kihívás

A képernyőhasználat csökkentése nem egyik napról a másikra történik. Érdemes apró lépésekben haladni, közösen megbeszélni a változtatásokat, és sok alternatív programot kínálni. Jó módszer lehet egy közös **„Képernyőmentes Hét”** kihívás, amely során minden napra jut egy kis játék vagy közös program. A

cél nem a tökéletesség, hanem hogy a gyerekek megtapasztalják, mennyi más izgalmas dolog van a képernyőn túl.

Hétfő: Táncos nap. Kapcsoljanak zenét, és tartsanak családi táncpartit a nappaliban.

Kedd: Kincskeresés. Rejtsenek el néhány tárgyat, és adjanak nyomokat vagy rajzoljanak egyszerű térképet.

Szerda: Kézműves délután. Rajzoljanak, fessenek vagy készítsenek közösen sóliszt gyurmát.

Csütörtök: Mesemondó est. Kapcsolják le a lámpát, és meséljenek egymásnak zseblámpafénynél.

Péntek: Párnacsata vagy akadálypálya. Jó móka és remek feszültségvezetés a hét végére.

Szombat: Társasjáték vagy szerepjáték. Bábozás, bolt- vagy óvónénis játék, esetleg szerepcsere, ahol a gyermek is kipróbálhatja a „felnőtt szerepet”.

Vasárnap: Séta és megfigyelés. Figyeljék meg, mit látnak és hallanak: madarakat, leveleket, a felhők formáit.

A hét végén érdemes közösen megbeszélni, melyik program tetszett a legjobban. Sok gyermek ilyenkor jön rá, hogy a képernyő egyáltalán nem is hiányzott, ha helyette van közös, vidám élmény.

Ne feledjék, a gyerekeknek nem tökéletes szülőkre van szükségük, hanem szeretetteljes, figyelmes jelenlétre. A kisebb-nagyobb kibillenések a digitális szokásokban teljesen természetesek, a legfontosabb, hogy együtt, fokozatosan találják meg a család számára működő egyensúlyt.

Krivács Kitti

Óvodapszichológus

Süni csoportosokmunkája



Pillangó csoportosok munkái



A mozgásfejlesztés jelentősége az óvodáskorban

Az óvodáskor az emberi fejlődés egyik legmeghatározóbb időszaka. Ebben az életkorban a gyermekek nemcsak értelmileg és érzelmileg, hanem testileg is rendkívül intenzíven fejlődnek, és hatalmas változásokon mennek keresztül. A mozgás ebben az időszakban nem pusztán játékos tevékenység, hanem a fejlődés egyik legfontosabb motorja. A szülők és pedagógusok közös felelőssége, hogy a gyerekek elegendő és változatos mozgáslehetőséghez jussanak, hiszen a megfelelő alapok hiánya későbbi tanulási, egészségügyi és szociális nehézségekhez vezethet.

A mozgás, mint alapvető szükséglet

A gyermekek természetes ösztöne a mozgás: futnak, ugrálnak, másznak, gurulnak a földön, szinte sosem pihennek meg sokáig. Mindez nem véletlen – az idegrendszer fejlődésének fontos feltétele, hogy a test változatos ingereket kapjon. A rendszeres, változatos mozgás hatással van az idegrendszer éréseire, segíti a figyelmet, az emlékezetet és a gondolkodás fejlődését. A mozgáson keresztül fejlődik az egyensúlyérzék, a térbeli tájékozódás, a szem-kéz és szem-láb koordináció, a finommotorika, valamint a ritmusérzék is. Ezek mind közvetlenül hozzájárulnak, hogy a gyermek később sikeresen sajátítsa el az írást, olvasást, számolást. A mozgás tehát nem csupán fizikai tevékenység, hanem az egész tanulási folyamat egyik alapja.

Fizikai előnyök

Az óvodáskorban végzett rendszeres mozgás hozzájárul a csontozat és az izomzat egészséges fejlődéséhez. Az ugrálás, futás és mászás segíti a helyes testtartás kialakulását, megelőzi a mozgásszervi problémákat. A légző- és keringési rendszer megerősödik, a gyerekek ellenállóbbá válnak a betegségekkel szemben. A jó kondíció és állóképesség pedig megkönnyíti számukra a mindennapi tevékenységeket, és megalapozza az egész életen át tartó aktív életmódot.

Lelki és szociális hatások

A mozgásnak kiemelkedő szerepe van a feszültség oldásában. Az óvodás gyermek sokszor még nem tudja szavakkal kifejezni érzéseit, de a mozgás – legyen az szaladgálás, ugrálás vagy tánc – segít a belső feszültségek levezetésében. Az örömteli, sikerélménnyel járó mozgás erősíti az önbizalmat, fejleszti a kitartást és a kudarcátűrést.

A közös játékok során a gyerekek megtanulják az együttműködést, a szabályokhoz való alkalmazkodást, és megismerik a közösséghez tartozás örömét. A mozgás így a szociális tanulás egyik eszköze is.

Mozgás és tanulás kapcsolata

Az óvodáskor (3–6 év) az idegrendszeri érés, a motoros képességek és az alapvető pszichés funkciók intenzív fejlődésének időszaka. Az idegrendszeri érés egyik

alapfeltétele, hogy a gyermek minél több mozgásos tapasztalatot szerezzen. Ebben a periódusban a mozgás nem pusztán fizikai aktivitás, hanem a gyermek komplex fejlődésének meghatározó eszköze. A neveléstudomány és a pszichológia egyaránt hangsúlyozza: a mozgás és az értelmi képességek fejlődése szoros összefüggést mutat.

Például a keresztező mozgások – amikor a test egyik oldala átnyúl a másik oldalra – elősegítik az agyféltekék közötti kapcsolatok erősödését, ami kulcsfontosságú az írás-olvasás elsajátításában.

A mozgáshiány ezzel szemben figyelemzavart, tanulási nehézséget vagy akár magatartásproblémát is okozhat. Éppen ezért az óvodai nevelés egyik kiemelt feladata a tudatos mozgásfejlesztés.

A mozgás szerepe a fejlődésben

1. Idegrendszeri érés támogatása

- A nagymozgások (mászás, járás, futás, ugrás) stimulálják az agykérgi működéseket.
- A keresztező mozgások (pl. kúszás, mászás, ellentétes kar-láb mozdulat) erősítik az agyféltekék közötti kapcsolatot, ami az írás-olvasás alapfeltétele.

2. Motoros képességek fejlesztése

- **Alapmozgások:** mászás, járás, futás, ugrás, dobás.
- **Alapképességek:** egyensúlyozás, ritmustartás, koordináció.
- **Finommotorika:** kézmozgások, melyek az írás előkészítésében játszanak kulcsszerepet.

3. Szociális és érzelmi funkciók fejlődése

- A közös játék során a gyermek szabályokat tanul, megtapasztalja a siker és kudarc kezelését, fejlődik együttműködési készsége.
- A mozgás oldja a szorongást, elősegíti az önbizalom kialakulását.

Konkrét példák az óvodai mozgásfejlesztésre

• Nagymozgások fejlesztése

- kúszás
- mászás - spontán, gyorsan, lassan, babzsákkal
- járások - óriás, sarok, maci, törpe, pók, rák
- futás – helyben, haladva, lassan, gyorsan, irányváltással, akadályok között, fölött, átlépéssel, kerüléssel
- ugrás – páros lábbal, fél lábon, helyben, haladva, akadályok kerülésével, átugrásával, ráugrással, boka közé szorított labdával, cikk-cakkban, szlalommal, terpesz-zár ugrásokkal

• Egyensúlyfejlesztés

- Statikus egyensúly: 2 lábon, 1 lábon állás nyitott-csukott szemmel; lábujj-sarok hitázás zárt állásban, terpeszben; különböző állások: lebegő, mérleg, gólya, fecske, zsugor ülés, gyertya...

- Átmenet statikusból dinamikusba: futás - jelre megáll egy adott pózban; váltakozó iramú futás jelekre; leguggol-feláll, fülfogással is; dölések állásban, térdelőtámaszban előre-hátra-oldalra, tyúklépés kötélén
- Dinamikus egyensúly: lépegető kavicsokon, padon, billenő rácson, rugós deszkán, gerendán járás; alagút, gördeszka, létra; forgások; „Láva-játék” – formák, karikák közötti ugrálás
- **Koordináció fejlesztése**
 - labdajátékok (dobás, elkapás, gurítás párosan vagy csoportban)
 - akadálypályákon haladás
 - szeriális mozdulatsorok (2,4,6,8 ütemű)
- **Ritmusérzék fejlesztése**
 - mozgásos mondókák („Egy, kettő, három, négy, te kis legény hová mégy?”)
 - tapsolás, lépés, dobbantás ritmusra, egyszerű tánclépések zenére
- **Keresztező mozgások**
 - kúszás alacsony akadály alatt, mászás bordásfalon
 - „keresztezős séta” – jobb könyök érinti a bal térdet és fordítva
 - Ellentétes kézfej fordítás, ellentétes ököl nyit-csuk ritmusosan
- **Finommotorika és grafomotoros előkészítés**
 - Lazító-ügyesítő kéztornák: csippentés, ökölbe zár-nyit, ujjakkal gyűrűképzés, malmozás ujjakkal, tapsolások, gyűrűsek, apró tárgyak felszedése
 - Motoros készség fejlesztése: építőkockázás, gyöngyfűzés, ollóhasználat, gyurmázás, tépések, hajtogatás
 - homokba vagy lisztbe rajzolás ujjakkal

Az óvodai életnek tehát szerves része a mozgás. A testnevelési foglalkozások, a szabadtéri játékok, a mondókákkal és énekekkel kísért mozgásos tevékenységek mind hozzájárulnak a fejlődéshez. Fontos, hogy a pedagógus változatos eszközöket biztosítson: labdákat, mászókákat, egyensúlyozó eszközöket, ugróköteleket. A mindennapos mozgás nem csak szervezett formában, hanem szabad játék közben is helyet kap.

A család felelőssége

Az otthoni környezetben is sokat tehetnek a szülők. A közös séták, biciklizések, labdázások, játszótéri programok nemcsak egészségesek, hanem erősítik a szülő-gyermek kapcsolatot is. Fontos, hogy a gyerekek ne csak a képernyő előtt üljenek,

hanem elegendő időt töltsenek a szabadban. A mozgásra fordított idő befektetés a jövőbe: egészségesebb, kiegyensúlyozottabb felnőtté válhatnak általa.

Összegzés

A mozgásfejlesztés óvodáskorban jóval több, mint játék vagy testedzés, megalapozza a gyermek teljes személyiségfejlődését. Aki ebben az életkorban rendszeresen mozog, elegendő lehetőséget kap a változatos, örömteli mozgásra, annak nemcsak erősebb lesz a teste, hanem könnyebben boldogul a tanulásban és a társas kapcsolatokban is. Az óvoda és a család közös feladata, hogy biztosítsa a gyermekek számára a mozgás örömét – mert a jövőjük szempontjából ez az egyik legfontosabb ajándék, amit kaphatnak.

Kölesné Németh Mária - gyógypedagógus

Katica csoportosok munkái



Kommunikáció – nyelvfejlődés

A kommunikáció alaptételei:

1. Nem lehet nem kommunikálni
 - minden emberi megnyilvánulás, még a hallgatás is kommunikáció
2. A kommunikációnak van tartalma (adatok) és viszonya (parancs vagy esetleg tréfa egy mondat)
3. A kommunikáció cirkuláris
 - körpályán mozgó, oda-vissza ható
4. A kommunikáció lehet verbális (nyelvi) és nem verbális (gesztus, mimika, mozgás, testtartás, öltözködés stb.)
5. A kommunikáció lehet egyenrangú (barátok) vagy egyenlőtlen (tanár-diák)

A **kommunikáció** az utóbbi években igen divatos és gyakran használatos szó. Ha a kommunikáció általános fogalmánál maradunk kijelenthetjük, hogy ez a folyamat bizonyos **információk közlése, cseréje**. Ez a mai értelmezésben leszűkül a **nyelvi kommunikációra**. A **beszéd** az emberek közösségi életének, vagyis az érintkezésnek egyik formája. Legalább két személy szükséges hozzá a beszélő és a hallgató. A beszélő beszél, vagyis szavakat mond. Ezeknek a szavaknak jelentésük van, a hallgató ugyanazt a „képet” látja maga előtt, mint a beszélő. Beszéd közben a beszélő személyek mindig képzeletbeli képeket cserélnek egymással. Ez a **megértés**.

A nyelvi kommunikációt nem verbális (nem nyelvi) jelek kísérik. Ezeket gyakran **testbeszédnek** nevezik. A nyelvi kommunikáció folyamatában ezeknek nagyon fontos szerepük van. A gyermekek nagyon érzékenyek ezekre a nem verbális jelekre, ha nincs összhangban a mondanivalónk és a nem verbális közlésünk, akkor hiteltelenné válik a kommunikációnk.

A **nyelv** a közlés, a kommunikáció eszköze, jelek rendszere. Társadalmi jelenség, a társadalom hozta létre, fejlesztette ki, a társadalom fennmaradásának biztosítója. Azt a nyelvet, melyet elsőként és általában az édesanyánktól kapunk, anyanyelvnek nevezzük. A világon napjainkban kb. 3-4000 nyelvet beszélnek. Nehéz a pontos meghatározás egyes nyelvek és nyelvjárások között.

A **beszéd** olyan egyéni produkció, amely a nyelv ismeretével, használatában jön létre. A nyelv és a beszéd két külön fogalom.

A természet egyik csodája, hogy a gyermek hároméves korára képes elsajátítani az anyanyelvét, megérti a hozzá intézett beszédet, és maga is létre tudja hozni beszélt formáját. Kifejezi érzéseit, közléseit közvetíti a világról, információt szerez, szóbeli társas kapcsolatot tart fenn.

A **nyelvelsajátítás** nem pusztán utánzás eredménye. A gyerekek megfigyelik a környezetükben beszélőket, elemzik azt, felfedezik annak összetevőit, szabályait, törvényszerűségeit. Megismerik anyanyelvük beszédhangjait, megtanulják a nyelvtant. Ennek a folyamatnak a során számos nyelvi hibát is vétenek (pl. lovak helyett lók), új szavakat alkotnak. Ezek a hibák annak a bizonyítékai, hogy a gyerekek alkotó módon veszik birtokba saját anyanyelvüket.

A nyelvfejlődés állomásai:

Születés előtt – Négy hónapos kortól kialakul a nyelő reflexe, az ujjszopás, reagál a külvilág zajaira. Hat hónapos kortól képes hangokat kibocsátani.

Tehát a magzat hall, észleli az anyanyelve hangzórendszerét, dallamát, ritmusát, így lehet vele kapcsolatot teremteni.

Újszülöttkor – Képes testbeszéddel, szemkontaktussal, nevetéssel, sírással kifejezni, megértetni magát. 0-6 hét között a sírás és az első hangok megjelenése jellemző. A 6. hét után megjelennek a kettőshangzók (pl. oa, au). A 2. hónaptól a pozitív érzéseit hangokkal fejezi ki. Már születésekor jobban szereti a beszédhangokat más hangokkal szemben. Születés után pár nappal képes elkülöníteni anyanyelvét más nyelvek hangzásától, azaz felismeri, ha nem az anyanyelvén szólnak hozzá. Képes az emberi hangot más hangoktól megkülönböztetni.

Csecsemőkor (3-6. hónap) – A gagyogás első szakasza: a magánhangzók és a mássalhangzók együttes megjelenése. A hangadásban önmaga utánzására képes. A kellemetlen, erős, durva hangokra sírással reagál, a kedves hangokra válaszol.

Csecsemőkor (6-9. hónap) – Gagyogásában már csak az anyanyelve hangzóit utánozza. A gagyogással kommunikál. Képes felismerni a különböző beszélőket a hangjuk alapján.

9-12. hónap – „Előszavak” (mások által értelmes szónak nevezett) megjelenése jellemző, másokat kezd utánozni.

1.év – Az első szavak elsajátítása (5-10 szó). Egyszavas mondatokat használ. Reagál arra, ha a nevén szólítják. Közel ötven szót megért.

1-1,5 év – Az aktív szókincs lassú fejlődése jellemző (30-100 szó). Megjelennek a szókombinációk, a kéttagú mondatok. Képes követni az egyszavas

utasításokat. Rámutat a környezet által megnevezett ismert tárgyakra. Rámutat a testrészeire.

1,5-2,5 év – Jelentősen bővül a szókincs (100-200 szó). Kétéves kor körül megjelenik a raghasználat. „Mi ez?” korszak (sokat kérdez). Felismeri a megnevezett képeket. Megérti a személyes névmásokat. Tárgyakkal képes kétféle utasítást is végrehajtani.

2,5-3 év – Aktív szókincse már 900-1000 szó lehet. Már 3-4 szavas szószerkezeteket használ. Gyakoriak még a raghasználati hibák, megjelennek az élettani beszédhibák (élettani pöszeség, élettani dadogás). A megértésben a közlésben felismert szavak jelentésére támaszkodik („kulcsszó stratégia).

3-4 év – Egyre növekszik a szókincs. Képes 4-5 szavas mondatok alkotására, élményei elmesélésére. „Miért” korszak. Mindenről képes már folyékonyan beszélni. Tisztában van az ellentétek fogalmával, kategóriákba (pl. állatok) képes sorolni.

4-5 év – Összetett mondatokat alkotnak. Képes halott történetek elismétlésére, képes összetett utasítások követésére. Kialakul az időbeliség fogalma.

6 év – Körülbelül 3000 szóból álló aktív szókincssel rendelkeznek a gyermekek. Többnyire kialakult a helyes raghasználat. Anyanyelve hangzórendszerét képes tisztán használni.

Ebben a fejlődésmenetben viszonylag nagy egyéni különbségek is megfigyelhetők.

A beszéd- és nyelvfejlődést elősegítő tényezők: valódi kommunikációs helyzetek megteremtése, örömteli kommunikáció, odafigyelés, szemkontaktus, megerősítés, korrigált visszajelzés, jó beszédpélda nyújtása, figyelés a közlés tartalmára.

Csécsei Edit logopédus, nyelv- és beszédfejlesztő tanár



Ha a gyerek beteg...

- Ó, csak egy kicsit megfázott - mondja a szülő az óvónőnek, miközben átnyújtja az orvos által felírt gyógyszert, hogy majd tízórai és ebéd után legyen szíves beadni a gyereknek. Ősszel és télen mindennapos ez a szituáció az óvodákban. Bár a közösség védelme érdekében beteg gyerek nem járhat óvodába, a békesség kedvéért és együttérzésből az óvónők nem küldik el a beteg gyereket. Sokféle, sajnálatosnál sajnálatosabb esetről tudnának mesélni az óvónők, amikor a hányós, hasmenéses, lázas gyereket bízták a gondjaikra arra hivatkozva, hogy a szülő nem maradhat ki a munkából. Ez szabályos merénylet a többi gyermek és szülő ellen, hiszen ezek a betegségek általában fertőznek, hisz az adott kisgyermek is úgy kapta el.

Nagyon felelőtlen az a szülő, aki betegen viszi gyermekét az óvodába. **Nem csak a lázas gyerek a beteg gyerek.** A szipogó, elgyengült, köhögő, rossz közérzettel az óvodában gyötrődő kisember szülője érzéketlen és közönyös a gyermekével szemben, ha így viszi a közösségbe. Még akkor is, ha a betegség enyhének tűnik, a gyermeknek biztosan jólesne, ha csendes helyen pihenhetne és ápolgatást, figyelmet, törődést kapna. Ehelyett leverten kénytelen hallgatni a többiek zsidongását. Bár sok helyen az óvónők törődésének köszönhetően a kis betegnek lehetőséget adnak az elvonulásra, az mégsem egyenértékű az otthoni pihenéssel. Érdemes azt is leszögezni, hogy **az óvónők nem ápolónők.** A gyógyszeradagolás sem feladatuk. És ha a nyugós, ellenálló gyereknek nem tudják beadni a gyógyszert, nem is várható a gyermek állapotában javulás. S mind eközben fertőzi kis társait.

- De nem maradhatok otthon a gyerekekkel, mert kitesznek a munkahelyemről - hangzik a szülő ellenérve. Egyrészt a munkáltatók sokkal elnézőbbek ilyen esetben, mint a munkavállalók gondolnák (persze nem mindenhol). **Érdemes előre tisztázni a munkahelyen,** hogy milyen megoldás lehet, ha a szülőnek egy-két napra otthon kell maradnia a gyermekkel, és akkor a munkáltatót sem érinti felkészületlenül a hiányzás. Ha azonban valóban olyan a szülő munkaköre, hogy a kiesése komoly fennakadást okozna, akkor a szülőnek mindenképp gondoskodni kell a gyermek elhelyezéséről vagy felügyeletéről akkor is, ha reggel derül ki, hogy a gyermek lázas vagy más probléma van vele. Érdemes

akár minden hét elején végiggondolni, **melyik családtag, rokon, ismerős tud besegíteni, ha baj van.** Nagyon jól jöhet a közelben egy kedves nyugdíjas néni,

aki még örül is, ha a segíthet a családnak, hisz így napjai még hasznosabbak lehetnek. A nyugdíjasok biztos támpontot jelenthetnek, hisz szabadon gazdálkodnak az idejükkel. Nagyszerű, ha mobil nagyszülők hiányában sikerül olyan nénival barátságot kötni, akit az otthonunkba is szívesen beengedünk. Ha a gyerek otthon maradhat, jobban feltalálja magát, és nem kell reggel sem betegen kirángatni az ágyból. Ha készül egy ilyen terv vészhelyzetre, nem kell a gyereket a közösségbe vinni, s csak akkor kell mennie, ha már teljesen meggyógyult és tünetmentes. Kellő átgondolás után biztosan sikerül megnyugtató megoldást találni, és az mindenki számára kedvező lesz.

Deákné B. Katalin

forrás: tudatosszulo.hu

Pillangó csoportosok munkája



Ezért betegeskednek ennyit az óvodás gyerekek

Az ősszel közösségbe került, óvodáskorú gyermekek közül sokan máris otthon lábadoznak. A leggyakoribb betegség ilyenkor a nátha, ezzel egy időben sok kicsinél jelentkezik fülfájás, fülgyulladás is. Dr. Holpert Valéria gyermek fül-orr-gégész, foniáter, a Fül-orr-gégeközpont orvosa elmondta milyen okai lehetnek, ha a betegségek gyakran követik egymást.

Anatómiai oka van

A gyermekkori fülbetegségek általában valamilyen felsőlégúti fertőzés szövődményeként jelentkeznek. A kicsi először náthás, fáj a torka, majd pár napon belül a fülét is fájlalja, ami jelzi, hogy a gyulladás áterjedt a középfül területére is. Ennek egyszerű anatómiai oka van: gyermekkorban a középfület az orrgarattal összekötő csőnek, a fülkürtnek a hossza, a tágassága és a lefutása is eltér a felnőttekétől. Ráadásul gyermekkorban az orrgaratban elhelyezkedő orrmandula is hatással van a fülkürt szájadékára. Ha tehát a gyermek náthás, az orra ledugul, az orrnyálkahártya-gyulladása miatt a fülkürt könnyebben elzáródik. A középfül így nem tud megfelelően szellőzni, ami kedvező feltételeket biztosíthat a kórokozók elszaporodásához. Az elzáródás miatt csökken a nyomás a dobhártya dobüreg felőli részén, amit a gyermek egyre fokozódó nagyothallása jelez. A dobüregbe felszaporodó váladék a halláscsökkenést tovább fokozza, a dobüregi váladék bakteriális felülfertőződését pedig erős fülfájdalom, láz jelzi.

Azért beteg, mert mindig van, akitől elkapja?

Gyakori vitatéma, hogy mehet-e a beteg gyerek közösségbe. Nyilván nem szeretnénk, ha gyermekünk azért lenne újból és újból beteg, mert mindig van egy-két társa, aki nem marad otthon betegen. A beteg gyerekeknek sem jó, ha nem

maradhat otthon – hangsúlyozza dr. Holpert Valéria. Ha náthás, rossz a közérzete, bágyadt, akkor pihenésre, csendre van szüksége, a láz pedig egyértelmű kizáró ok. Azt is tudni kell azonban, hogy a náthás beteg már a tünetek megjelenése előtti napokban is fertőzhet, így egyáltalán nem biztos, hogy az éppen tüsszögő, köhögő társa miatt lett beteg. Sőt, néhány betegség lezajlása után a köhögés akár hetekig is megmaradhat, ha más panasza nincs,

csak emiatt – ha a társai délutáni pihenését nem zavarja - nem szükséges otthon tartani az egyébként gyógyult gyermeket.

Az immunrendszer érésével csökkennek majd a betegségek

A gyermek immunrendszerének érése hosszú folyamat, mely nagyjából 10-12 éves korra fejeződik be. Ennek a folyamatnak fontos állomásai a csecsemőkori és kisgyermekkori táplálkozás, mely megalapozza az egészséges bélflóra kialakulását. De lényeges szerepe van benne a védőoltásoknak is, sőt azoknak a mikrofertőzéseknek is, amelyek az apró, kúszni-mászni tanuló tipegőt a lakásban érik. A közösségbe kerülő kisgyermek hirtelen sok kórokozóval találkozik, ez okozza, hogy az óvodai évek alatt bizony nem ritka a több hetes hiányzás sem, a gyermek látszólag alig gyógyult meg, máris újra kezdődik az orrfolyás, köhögés. Egészséges gyermek esetében ez az állapot már az iskolába kerülést követően látványosan javul, majd a kisiskolás évek alatt, az immunrendszer érésével egyre csökken a betegségek száma.

Az orvos tanácsai a téli időszakra

- Banálisnak tűnhet, pedig fontos, hogy a gyermeket tanítsuk meg az alapos és rendszeres kézmosásra és arra, hogy a kezét tegye a szája elé, ha köhög, vagy tüsszög!
- Az eldugult orr náluk a már említett életkori sajátosságok miatt növeli a további betegségek megjelenésének kockázatát, ezért kisebbeknél nagyon fontos a rendszeres orrszívás, nagyobbakat pedig már elkezdhetjük megtanítani az önálló orrfújásra is.
- Kutatások is igazolják, hogy a dohányfüstös környezetben felnövő gyermekek hajlamosabbak a fülfájásra. Ne dohányozzunk a gyermekkel egy lakásban, vagy autóban!
- Ne feledkezzünk meg a D-vitamin szedéséről sem! Az utóbbi években bebizonyosodott, hogy a téli betegségek ellen is hatásos védelmet képes nyújtani. Óvodáskorban napi 1000NE D-vitamint adjunk.

Dr. Holpert Valéria fül-orr-gégész, foniáter, hangképzési specialista

forrás: internet



Óvodánkban dolgozó pedagógiai munkát segítő szakemberek

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

Foglalkozások heti két alkalommal:

szerda: 08⁰⁰ – 09³⁵

péntek: 10³⁰ – 12⁰⁰

Krivács Kitti– *pszichológus*

Óvodánkban heti egy alkalommal tartózkodik:

kedd: 08⁰⁰ – 12³⁰

Kölesné Németh Mária - *gyógyypedagógus*

Óvodánkban heti két alkalommal tartózkodik:

csütörtök: 08⁰⁰ – 12⁰⁰

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

Farkasné Bánffy Réka– *szociális munkatárs*

A Napraforgó család és gyermekjóléti központ óvodánkhoz kijelölt munkatársa.

Elérhetősége: *hétköznapiokon 8 és 17 óra között*

Tel.: 06-70-266-0412 E-mail: farkasne@napraforgo16.hu

Programok, ünnepek óvodánkban

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

Térítésmentes foglalkozásaink:

Úszás: heti 1 Ideje: péntek 10⁰⁰-10⁴⁵

Színhelye: Erzsébetligeti uszoda

Indulás: 09²⁰-kor külön busszal

Korcsolya: Előre láthatóan a második félévben indul

Katolikus hittan: heti 1 alkalom:

kedd 15⁰⁰-16⁰⁰, hittantanár: *Bircsák Ildikó*

Programok

Október:

- **01.-02. Állatok Világnapja**
- **07. (kedd) Kirándulás-** Süni és Pillangó csoport
- **13. (hétfő) Az Erzsébetligeti színház-előadás**
- **15. (szerda) Kerületi pedagógiai Napok** keretében bemutató foglalkozás a Süni csoportban
- **22. (szerda) Nevelés nélküli munkanap**

November:

- **11. (kedd) Márton nap**
- **17. (hétfő) Fényképezés a Katica és a Pillangó csoportosoknak**
- **18. (kedd) Fényképezés a Süni csoportban**
- **24.-ei héten** tartjuk az **Egészségnapot**

December:

- **05. (péntek) délelőtt** érkezik óvodánkba a **Mikulás**
- **12. (péntek) Nevelés nélküli munkanap**
- **15. (hétfő) adventi délutánt**
- **16. (kedd) délelőtt** tartjuk **karácsonyi ünnepségünket**



Jegesmaci sütik

Hozzávalók

12 db dupla töltött szendvicskeksz
36 különböző színű, cukorkába mártott csokoládé
350 ml- es zacskó fehér cukorka olvadékok
1 tubus fekete cukormáz

Utasítás

Teríts ki egy sütőpapírt vagy sütőpapírt, amire a mártott sütit helyezheted.

Válassz világosabb színű, cukorkába mártott csokoládét a fülekhez, és élénkebb színűeket, kéket, barnát, pirosat és lilát az orrokhoz.

Válassz ki 12 szép fehér cukorkát a szájkosárhoz, és tedd félre. Olvaszd fel a csomag többi részét.

Csúsztasd a „füleket” a sütik közé a töltelékbe, és mártsd a sütit az olvasztott fehér cukorkába. Egy villával emeld ki a sütit, és óvatosan ütögesd meg a tál oldalát, hogy eltávolítsd a felesleges csokoládét.

Helyezd a sütit a sütőpapírra. Helyezd a cukorolvadékokat orrnak, és óvatosan nyomd be, hogy egy borda alakuljon ki az orr körül. Fess egy kis mennyiségű fehér csokoládéolvadékokat az „orra”, és helyezd feljebb az orron. Amikor a sütik megszáradtak, a fekete cukormázzal pöttyözz a szemekre. Hagyd teljesen megszáradni, mielőtt egy lezárt edényben tárolod.