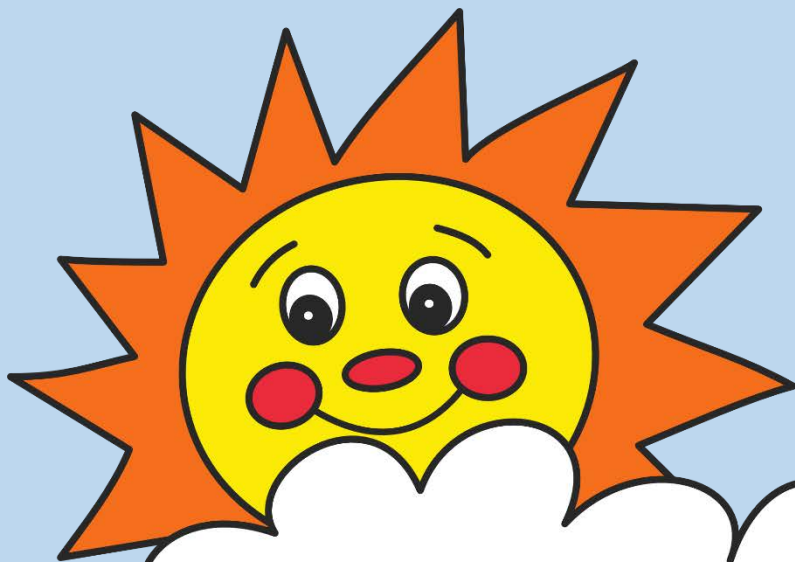




2025/2026

1. szám

# Napsugár - Vadvirág Krónika

**Kedves Szülők!**

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





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## Köszöntő a 2025/26-os nevelési év kezdetén

Kedves Szülők és Gyerekek!

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 játékban, 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 Cziráki 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





## 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 **nyelvvelsajátítás** nem pusztán utánpótlás 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.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## 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. oá, 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 szókincs már 900-1000 szó lehet. Már 3-4 szavas szó szerkezeteket 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.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

**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





## Okoseszközök és a gyermeki fejlődés

Az őszi beköszöntével egyre több időt töltünk otthon. Rövidebbek a nappalok, korábban sötétedik, szívesebben húzódnak be a meleg szobába. Ilyenkor sok családban előkerülnek a telefonok, tabletek, számítógépek és televízió. Ezek az eszközök megkönnyítik a mindennapjainkat: kapcsolatot tarthatunk másokkal, információt szerezhetünk, sőt akár mesét is nézhetünk rajtuk. De vajon mi történik akkor, ha az óvodás korú gyermekek túl sok időt töltenek képernyő előtt?

### *Miért lehet veszélyes a túl sok képernyőidő?*

A szakemberek egyetértenek abban, hogy ebben az életkorban a legfontosabb a személyes, közös élmény. A gyermekek játék közben tanulnak a legtöbbet, közben beszélünk, mozgásuk, fantáziájuk és szociális készségeik fejlődnek. Ha a képernyő túlságosan előtérbe kerül, ezek a természetes fejlődési folyamatok sérülhetnek.

### *A túlzott okoseszköz-használat következményei lehetnek:*

- **Figyelemzavar:** a gyorsan váltakozó képekhez hozzászokva a gyermek nehezebben tud tartósan figyelni egy tevékenységre.
- **Fantázia csökkenése:** a készen kapott történetek láttán háttérbe szorul a fantázia, a képzelet használata. Ezáltal kevesebb alkalom marad arra, hogy saját meséket, játékokat találjunk ki.
- **Alvásproblémák:** a képernyő kék fénye késlelteti az elalvást. Mivel a kék fény napközben a legerősebb, szervezetünk a nappalal hozza összefüggésbe, behatása éberré tesz, elnyomja a melatonint is. Ez a hormon az alvást szabályozza és rontja az alvás minőségét.
- **Mozgáshiány:** a sok ülés miatt kevesebb a lehetőség a mozgásra, ami alapvető a fejlődéshez.
- **Türelem és önszabályozás:** a gyors, azonnali élmények, ingerek miatt a gyermek nehezebben viseli a várakozást. A valódi játék (pl. építőkockázás, rajzolás) több kitartást igényel, de ezek fejlesztik az önfegyelmet. A képernyőhöz szokott gyermeknek nehezebb más, lassabb örömforrásokra ráhangolódni.

### *Miért fontosak ezek a területek?*

A fejlődő idegrendszer számára a figyelem, türelem, alvás, mozgás és fantázia mind kulcsfontosságú tényezők, mert közvetlenül támogatják az idegsejtek közötti kapcsolatok kialakulását, az agy érését és a tanulási képességeket.

- ✓ **Figyelem:** Segít az idegrendszernek a fontos ingereket kiszűrni és feldolgozni. A figyelmi képesség fejlődése alapja a tanulásnak, az emlékezetnek és az önszabályozásnak.
- ✓ **Türelem:** A türelem gyakorlása fejleszti a prefrontális kéreg működését, ami a döntéshozatalért és az impulzuskontrollért felelős. Ha egy gyermek képes kivárni, kitartani, akkor idegi szinten erősödnek az önkontrollért felelős pályák.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

- ✓ **Alvás:** Alvás közben az agy feldolgozza a nap élményeit, megerősíti a frissen kialakult idegi kapcsolatokat, és eltávolítja a „felesleges” információkat. Ez létfontosságú a memória és a tanulás szempontjából.
- ✓ **Mozgás:** A mozgás serkenti az idegsejtek közti kapcsolatokat és a vérkeringést, így több oxigént és tápanyagot juttat az agyhoz. Fejleszti a koordinációt, az érzékszervi integrációt, valamint támogatja az érzelmi szabályozást és nem utolsósorban a gondolkodás valamint a tanulás hatékonyságát.
- ✓ **Fantázia (képzelet, játék):** A fantázia fejleszti a kreatív gondolkodást, a problémamegoldást és az érzelmek feldolgozását. A szerepjáték és a képzeletbeli történetek során a gyermek idegrendszere különféle helyzeteket „gyakorol”, ami a valós életben segíti a rugalmasságot.

## Mit tehetünk szülőként?

- Szabjunk határt: napi fél–egy óránál több képernyőidő ne legyen az óvodás korosztály számára. Ha már használjuk, akkor legalább oktató jelleggel tegyük.
- Legyünk jelen: ha mesét néznek a gyermekek, ülünk melléjük, beszélgessünk a történetről.
- Készítsünk esti rutint: lefekvés előtt legalább egy órával már ne használjunk képernyőt.
- Adjunk alternatívát: közös játék, rajzolás, meseolvasás vagy sütés-főzés – ezek sokkal maradandóbb élményt adnak.
- Eleinte szokatlan, de pár nap múlva érezhető lesz a változás, ha mi magunk lenémítjuk az értesítéseket a telefonunkon..

## Tippdoboz, 5 ötlet képernyő helyett:

1. Meséljünk a gyerekkorunkból rövid történeteket.
2. Készítsünk közösen őszi dekorációt (gesztenyefigura, falevél-kép).
3. Olvassunk minden este mesét!
4. Menjünk ki sétálni, gyűjtsünk terméseket.
5. Játsszunk egyszerű társasjátékot, szerepjátékot.

## A jó példa ereje

Ne feledjük: a gyerekek minket utánoznak. Ha azt látják, hogy mi is gyakran a telefonunkat nézegetjük, természetesnek veszik, hogy ők is ezt tegyék. Ha viszont látják, hogy szívesen beszélgetünk, játszunk, olvasunk, akkor ők is inkább ezeket a tevékenységeket választják.

Tudatosabban bánjunk a digitális eszközökkel. Az őszi kiváló alkalom arra, hogy a kutyázás helyett inkább az őszi táj csodáit fedezzük fel a kirándulások alkalmával. Ha odafigyelünk, gyermekünk nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz, és a család közös élményekkel gazdagodik.



Nagy Judit óvodapedagógus



# Napsugár - Vadvirág Krónika

## Autómentes nap az óvodában – játék, tanulás és biztonság

Az óvodai élet egyik izgalmas eseménye az autómentes nap, amikor a gyerekek különleges, játékos módon ismerkedhetnek a környezetbarát közlekedéssel.

Ez a nap arra hívja fel a figyelmet, hogy mennyire fontos a tiszta levegő, a biztonságos utak és az egészséges mozgás.

Az Ágoston Péter utcai óvodában idén szeptember 18-án tartottuk meg az eseményt, amelyen rendőrök tették élménygazdaggá a gyerekek napját.

Az autómentes nap egyik legizgalmasabb pillanata volt, amikor megismerkedhettek a gyerekek a rendőrautóval, amely nem csak egy jármű, hanem egy eszköz, amely a biztonságot szolgálja.

A gyerekek megnézhatték, hogyan világít a fényjelző, hallhatták milyen hangot ad a sziréna, és megtapasztalhatták, hogy a rendőrök munkája milyen fontos a mindennapi közlekedésben.



A rendőrök a gyerekek számára példaképek lehetnek, akik biztonságot és rendet teremtenek az utakon.

Az óvodában a rendőrök beszéltek a zebra használatáról, a közlekedési lámpák jelentéséről és a gyalogos közlekedés szabályairól.



A látogatás során a gyerekek kérdéseket tehetek fel, felpróbálhatták a rendőrsapkát, a fényvisszaverő mellényt, kézbe vehették a gumibotot, így a tanulás élményszerű módon történt.

Beszélgetőkörben képes kártyák segítségével megbeszéltük a gyerekekkel, hogy mivel jöttek aznap az óvodába (autóval, busszal, biciklivel illetve gyalog), mi szennyezi a levegőt és mi nem (autó – füst, bicikli – tiszta levegő, gyalog – vidám séta), valamint megismerkedtek a jelzőlámpával, hogy mely fényjelzései mit jelentenek.

Az alkotó tevékenységek során autót, jelzőlámpát, rendőrt ábrázoló színezőket színezhettek, lerajzolhatták kedvenc járműveiket, valamint építhettek autópályát, amelyen a közlekedési eszközöket kedvük szerint helyezhették el.

Az anyanyelvi játék során a rendőrautó hangját utánoztuk, a mozgás során pedig „Tűz, víz, repülő!” játékot játszottunk.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

Az autómentes nap végére a gyerekek nemcsak a közlekedés szabályait és a biztonság fontosságát ismerhették meg, hanem megtapasztalták a mozgás örömét is. A rendőrautó és a rendőrök látványa megerősítette bennük, hogy a közlekedés mindenki számára biztonságos és élvezetes lehet, ha betartjuk a szabályokat és figyelünk egymásra.

A játékos tevékenységek segítettek a közlekedési szabályok megismerésében, a társas készségek fejlesztésében, és abban, hogy a gyerekek tudatosan figyeljenek a környezetükre.

Szatmári Szilvia óvodapedagógus





## Látogatás a Kertvárosi Tanyaudvarra – élmény és tanulás kéz a kézben

Október 2-án a Margaréta csoport nagycsoportosai egy kis kiránduláson vettek részt: ellátogattunk a Kertvárosi Tanyaudvarba, ahol nemcsak élményekkel, hanem rengeteg új ismerettel is gazdagodtak a gyerekek.

A kirándulás apropóját az **Állatok világnapja** adta, így középpontba kerültek a házi és erdei állatok, valamint az állatvédelem fontossága. Beszélgettünk arról, hogyan tudunk gondoskodni az állatokról, mit jelent a felelős állattartás, és miért fontos például a téli eleség biztosítása a vadon élő állatok számára.

Az előkészületek során a gyerekekkel átismételtük a közlekedés szabályait, és közösen hangolódunk az útra versekkel, dalokkal, mondókákkal.

A Tanyaudvarban igazi időutazásban volt részünk: a gyerekek megismerkedhettek régi háztartási eszközökkel, mint például a rokka, fateknő vagy a szőlőprés. Meglátogattuk a zöldségeskertet, ahol a termések megfigyelése során nemcsak a természetismeretüket, de matematikai gondolkodásukat is fejleszthették. A füstölő helyiség kapcsán arról is beszélgettünk, mit és mi okból füstöltek régen – és néhol füstölnek még ma is.

A gyerekek legnagyobb örömeire rengeteg állatot láthattunk közelről, amit szintén tanulásra használtunk ki: megfigyeltünk, számoltunk, összehasonlítottunk. A látogatás végén egy kis egészséges uzsonnával – gyümölccsel és folyadékkal – frissültünk fel, mielőtt útnak indultunk vissza az óvodába.

A visszaúton játékos kérdésekkel segítettem, hogy a tanultak jobban rögzüljenek. A gyerekek lelkesedése és a szülők visszajelzései alapján bátran kijelenthetjük: egy igazán tartalmas, emlékezetes délelőttöt tudhatunk magunk mögött!

Köszönjük a szülők együttműködését és támogatását!

Marcsi néni - Margaréta csoportos óvónéni





## Nehéz helyzetek kezelése a családban, avagy „Hogyan éljem túl a hétköznapiakat?”

„Már százszor megmondtam” – F. Várkonyi Zsuzsa először 1986-ban megjelent, azóta többszörös kiadást megélt könyv címének mondata gyakran elhangzik a gyerekes családok életében. A szülők időről időre szembesülnek azzal a helyzettel, hogy szavaik hatástalanok maradnak óvodás gyermekük számára. Olykor az egyszerű napi rutinok – mint az elindulás otthonról, vagy a játékok elpakolása – is ellenállásba ütköznek, vagy a vágyott dologról való lemondás okoz érzelmi viharokat a gyermekben.

Az óvodás gyermek én központú, vagyis, vágyait még nehezen korlátozza, kívánságát azonnal szeretné beteljesíteni. A nevelés, társas tapasztalatok és az idegrendszer érése következtében tanulja meg fokozatosan vágyait visszaszorítani, kívánságait elhalasztani, vagyis mindinkább alkalmazkodni a körülményekhez és másokhoz is. Az óvodásokra jellemző teljes érzelmi átélés – melynek intenzitása, hullámmása olykor megviseli a szülőket – a fejlődés természetes velejárója. Ez teszi lehetővé, hogy teljes figyelmükkel forduljanak a dolgok felé, képesek legyenek elmélyedni a játékban, környezetük felfedezésében, ami az élményszerű ismeretszerzés – vagyis ebben az életkorban a tanulás – alapja.

Amikor szülőként gyermekünk akaratának, vágyainak alkalmazkodó megvalósítását támogatjuk, segítjük a külső és belső igények közti törékeny egyensúly megtalálását, újrateremtését. Ezzel nagyban hozzájárulunk ahhoz, hogy a szabályokat mind inkább elfogadja, kitörő érzelmeivel meg tudja küzdeni. Az érzelmi, indulati elsodródás, vágyak késleltetésének nehézségei mindezek fényében önmagában nem viselkedési zavarok, hanem a fejlődés életkori velejárói. Azonban, ha a gyermekünk viselkedése jelentős feszültséget kelt mind benne, mind a környezetében, és a családi egyensúly felborulni látszik, megoldást kell találnunk, hogy a helyzet elviselhetőbb legyen.

A hatékony problémakezelés egyik módja, ha végig gondoljuk, a problémás viselkedés előzményeit és következményeit. Az is fontos, hogy a gyermekünk számára egyértelművé tegyük, milyen viselkedést várunk el, ami az elvárt viselkedés nagyon konkrét megfogalmazását jelenti. Vagyis a „viselkedj rendesen” vagy a „legyél jó” homályos instrukciók helyett pontosan fogalmazzuk meg a tiltást és a helyes viselkedést is. Kisebb gyerekeknél a feladatok kisebb, konkrét lépésekre bontása átláthatóbbá teszi, hogy mit várunk tőlük: „rakj rendet a szobádban” helyett „tedd az autókat a dobozba” sokkal célravezetőbb.

Sok gyereknel a távolból adott utasítás nem célravezető. Kéréseink előtt győződjünk meg arról, hogy gyermekünk tényleg figyel ránk, szavak helyett az érintéssel kísért finom figyelemfelkeltés inkább célravezetőbb, mint egy távolból odakiáltott instrukció. Kéréseink hamarabb célhoz érnek, ha röviden és egyszerűen fogalmazunk, és ha egyszerre csak egy utasítást adunk. Ha lehet, kerüljük a gyors átmeneteket. A gyerekek többségének nehezebb esik egyik helyzetből a másikba váltani. Érdemes a tevékenységváltást előre jelezni, ebben segíthet a napirend és/vagy bármilyen eszköz (homokóra, tojásvekker stb.), ami a számukra megfoghatatlan idő múlását érzékelhetővé teszi.

Az óvodás korú gyermek önszabályozási képességét a körülmények és érzelmi állapotok alapvetően befolyásolják. Elég olyan mindennapi dolgokra gondolni, hogy az éhség vagy a fáradtság. Nagyobb változásokkal járó életesemények, mint pl. a költözés, veszteség a családban, kistestvér születése, okozhatnak átmeneti megtorpanást.

Hagyjunk választási lehetőséget! Az életkornak megfelelő választási lehetőségek a gyerekek életében támogatják az önállóság és az önszabályozás fejlődését. Sokszor az utasítás helyett érkező eldöntendő kérdés „fürdés előtt vagy utána szeretnél vacsorázni?” megkönnyíti a következő napi rutin betartását is.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

Az óvodás gyermek önkontrollja még éretlen: viselkedésének szabályozásában a szülők, felnőttek aktív részvételét igényli, akik reakcióik által aktívan formálják a gyermek viselkedését. Ezért fontos, hogy a következmény, ami a gyermek viselkedését követi, legyen a felnőtt világ részéről következetes, de rugalmas, szem előtt tartva a gyermek szükségleteit. A szülői tudatosság a következmények terén magabiztossá is tesz és fontos ellenszere a tehetetlenség érzésének, ami a szülők számára leginkább frusztráló. Bízunk magunkban, hogy szeretettel, empátiával, odafordulással és következetességgel, egyre könnyebben találunk rá a saját magunk és gyermekünk számára legjobb megoldásokra.

Szentgáli Éva  
óvodapedagógus/fejlesztőpedagógus

Forrás: Zuglói Óvodapszichológus Team 2020





## Mozgás és fejlődés

Kedves Szülők!

Bizonyára mindenki nagy örömmel fogadta az óvodánkban kialakított tornatermet, ami lehetővé teszi a számunkra, a könnyebben kivitelezhető mozgás fejlesztéseket a mindennapokban.

De miért is olyan fontos ez a gyerekeknek?

Az átlagostól eltérő fejlődésű gyerekek száma megnövekedett az utóbbi években, ami több okra vezethető vissza.

Az óvodánkban jelenleg a hivatalos úton vizsgált (Pedagógiai Szakszolgálat) gyerekek 14%-a, "súlyosság" szerint számolva 20%-a érintett.

Egy nagyon mély és fontos kérdés — és valójában az utóbbi évtizedek egyik legnagyobb pedagógiai, pszichológiai és orvosi dilemmája is, hogy miért?

Amikor azt látjuk, hogy egyre több gyermek fejlődik eltérően az „átlagtól”, az nem egyetlen okra vezethető vissza, hanem egy komplex, több szinten ható rendszer eredménye.

Egyre több szülő és pedagógus érzi úgy, hogy ma több a „másképp fejlődő” gyermek: több a beszédzavaros, figyelemzavaros, érzékeny vagy szorongó kisgyermek. Sokan aggódnak, hogy valami „elromlott”. Valójában nem romlásról, hanem változásról és láthatóvá válásról van szó. A gyerekek ugyanúgy fejlődnek, mint korábban – csak egy teljesen más világban.

1. Az idegrendszer nem gyorsult – a világ viszont igen

A gyermekek fejlődési ritmusa biológiailag ugyanaz, mint évezredekkel ezelőtt. A mai világ azonban sokkal gyorsabb, zajosabb és vizuálisan telítettebb. A kisgyermek agya rengeteg ingerrel találkozik, miközben még épp csak tanulja feldolgozni azokat. Ezért gyakrabban látunk figyelmi nehézségeket, szenzoros érzékenységet vagy beszédkést – nem azért, mert a gyerekek 'gyengébbek', hanem mert az idegrendszerük érzékenyebben reagál a túlterhelésre.

2. A kapcsolatok minősége formálja az agyat

A kisgyermek agya a kapcsolatokban fejlődik: beszéd, játék, közös figyelem, érintés. A modern életforma – rohanás, képernyők, időhiány – gyakran szegényíti ezeket az élményeket. Minél kevesebb a valódi emberi interakció, annál nehezebben épülnek ki azok az idegi hálózatok, amelyek a beszédért, figyelemért és érzelmi szabályozásért felelősek.

3. Több diagnózis – több lehetőség a megértésre

Ma nem feltétlenül több a problémás gyerek, hanem több a felismerés. A tudomány és a pedagógia sokat fejlődött: hamarabb és pontosabban azonosítjuk a különbségeket. Ez jó hír, mert a korai felismerés korai segítséget is jelent. A cél nem a 'megjavítás', hanem az, hogy minden gyerek megkapja azt a támogatást, amire a saját idegrendszere szerint szüksége van.

4. Mit tehetünk szülőként?

Adjunk a gyerekeknek időt, mozgást, szabad játékot és figyelmet. Legyen naponta élő beszélgetés, közös mese, szemkontaktus. Kerüljük a túl sok képernyőt és a túl korai teljesítményelvárásokat. A fejlődés nem verseny – hanem egyedi, organikus folyamat. Ha pedig elakadást látunk, kérjünk segítséget szakembertől – nem szégyen, hanem felelősség.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## 5. A sokféleség természetes

A gyerekek nem egyformák, és ez így van rendjén. Az idegrendszeri sokféleség – a neurodiverzitás – az emberi faj természetes része. Vannak gyorsabbak, érzékenyebbek, vizuálisabbak, nyugodtabbak, intuitívabbak. Nem baj, ha valaki másképp tanul vagy fejlődik – az a fontos, hogy biztonságban és elfogadásban tehesse.

„Nem az a cél, hogy minden gyerek ugyanolyan legyen, hanem hogy minden gyerek önmaga lehessen.”

Tóth Veronika Óvodapedagógus

√





## Játék és könyv ajánló

Kedves Szülők!

Az Önök kérésére összeállítottam egy játékaajánló és mesekönyvajánlót.

Természetesen ezt linkek nélkül teszem, hogy a játék nevének beírásával több gyártó által forgalmazott játékok közül tudjanak választani. Sok játékra ráírták- egyedül játszható!

Szeretném felhívni a figyelmüket, minden játékhoz szülői felügyeletre, segítségre, magyarázatra, biztatásra van szüksége gyermeküknek, hogy készségeik és képességeik fejlődést mutathassanak adott tevékenység után.

Tehát a játékokhoz a megfelelő feltételeket is meg kell, hogy teremtsük. Ki kell alakulnia a nyugodt, derűs, bizalommal teli légkörnek, és nem utolsó sorban a figyelem fókusza a gyermekek és tevékenységén legyen. Ezek az alapfeltételek, hogy „beleszeressen” a játéktevékenységbe.

### Játék ajánló:

#### 3-4 éves kor

készség fejlesztő, egyedül játszható játékok:

- Gondolkozz térben! - 3D Árnykép kirakó
- Little Dutch toronyépítő 6 db autóval
- Térlátás és árnyképek fa logikai játék
- Sudoku gyerekeknek – állatos
- Gyerek sudoku formák és színek

√

#### Logikai játékok

- Mahjong játék gyerekeknek
- Dinoszaurusz kaland logikai játék
- Eduludo Primo Tri fejlesztő játék – Djeco
- Fa formaberakó játék (geometria 3D formakereső puzzle) Képkészítő fejlesztő játék - Eduludo Criterio

#### Társasjátékok

- Mindent a helyére társasjáték
- Pop-up focikapuk - Wonderland 30253
- Grabolo junior - kártyajáték óvodás gyerekeknek
- Keresd a párját társasjáték – Haba
- Djeco 5 az 1-ben társasjáték - Farm állatok és barátai

#### 5-6 éves kor

készség fejlesztő, egyedül játszható játékok:

- Zenesuli - első lépések a dallamok világában Headu
- Caballo - Lóverseny társasjáték Djeco
- Color Chaos társasjáték
- Szivárványlabda logikai játék – Yongjun
- IQ mini - Smart games





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## Logikai játékok

- Lapkamoszgató képíró - Taquin Logic
- Fészekíró - madarak a fán Smart Games
- Magnetic Travel – LogiKatica
- Croco Bridge logikai játék – Djeco
- Space orbit űrhajós logikai játék – Djeco

## Társasjátékok

- Golyós logikai játék - Happy Eliminate
- 3D Amőba társasjáték
- UNO Quatro társasjáték – Mattel
- Formáról formára társasjáték
- Smart Games Genius Square logikai társasjáték

## Mesekönyv ajánló

Érdekes beiratkozni könyvtárba, sok gyönyörű történetre találhatunk ott is, mely építi gyermekünk és saját lelkünket is.

### Olvasás hároméveseknek

Ebben az életkorban is folytassuk a versek olvasását, illetve a láncmesék korszaka ez. Ezekben a mesékben a mondatok ritmikusan ismétlődnek. Maradjanak továbbra is az állatmesék. Már olyan mesékre van szükség, amely párbeszédes, a ritmikus elemek mellett szófordulatok is megjelennek. Egy háromévesnek már lehetnek kedvenc könyvei. Ebben az életkorban a könyvek, mesék, történetek már a problémamegoldásban is segítenek.

- Kapcsolódó: [Mit olvassunk az óvodásoknak?](#)

### Olvasás négy-öt éves gyermekeknek

Maradnak az állatmesék és a láncmesék, de már megjelennek a novellamesék is. A ritmus, az ismétlés továbbra is fontos. Ekkor kezdődik a nagy mesekorszak, ami azt jelenti, hogy egyre inkább képes különbséget tenni képzelet és valóság között, de már nem téveszti össze magát a főhőssel.

### Olvasás hatéves és annál idősebb gyerekeknek

A bonyolultabb cselekményű és hosszabb terjedelmű mesék korszaka ez, és az ún.

tündérmesékké. Már egészen szövevényesek a történetek, sok szereplősek.

Ha a gyermek már tanul olvasni, vagy akár akkor is ha már tud, ne hagyjuk abba a hangos olvasást. A mesekorszak még évekig eltart és ez idő alatt is a legtöbb gyerek igényli, hogy olvassanak neki mesét.

Amikor egy gyerek olvasni tanul, akkor az egyszerűbb történeteket részesíti előnyben, mert azokat képes elolvasni, de nem elégti ki az intellektuális oldalát. Tehát továbbra is szüksége van arra, hogy olvassanak neki.

Amikor már önmagának olvas, akkor se vesszenek ki a könyvek, a történetek az életünkből. Beszéljük meg, hogy mit olvas, vitassuk meg a cselekményt. Tartsuk fent az örömet, amelyet az [olvasás](#) jelent.

[www.gyerekzsoba.hu](http://www.gyerekzsoba.hu)





# Napsugár - Vadvirág Krónika

Stefanie Dahle:

- Szamócka - Napsütés és epervarázs
- Szamócka - Vidám varázsmesék
- Abrakadabra és máris kész!
- Együtt minden könnyebb!
- Mi történt a Szamócáskertben?

Paulette Bourgeois Brenda Clark :

- Franklin könyvek

Fésűs Éva:

- Az ezüsthagedű
- Csupafül 22 meséje
- A palacsintás király
- Az ötpettyes katica
- Kukkantó manó és a Kerekérdő titkai
- Mesebeszéd - A harangvirág csengettyűje és más történetek
- Széllélelélt mesekönyv

Kellemes közös élményt kívánok Önöknek és gyerekeiknek!



Máténé Wolf Mária  
óvodapedagógus





# Őszi Ünnepekör



Mobilitás hét,  
autómentes nap



Állatok világnapja

✓



Márton nap



Egészségnap





# Napsugár - Vadvirág Krónika



ADVENTI  
BARKÁCSDÉLUTÁN



MIKULÁS



KARÁCSONY



MEDVENAP



FARSANG





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## Ünnepnapok- jeles napok

2025

### Szeptember

- közepén séta az ovi környékén, közlekedés megfigyelés
- 18-án Mobilitás hete az óvodában

### Október

- 4-én Állatok világnapja
- 6-án kirándulás Dunakeszi Teknős tanösvényen, terepi foglalkozás a hüllőkről, kételtűekről
- 7-8 egyéni és csoport fotózás

### November

- 11 Márton nap
- 20 Egészségnap

### December

- Barkácsdélután
- Mikulás érkezése
- Ovi Karácsony

A további programokról későbbiekben tudunk <sup>✓</sup>tájékoztatást nyújtani. A változtatás jogát fenntartjuk.





# RECEPT AJÁNLÓ





## Almás pitét idéző, hozzáadottcukor-mentes muffin

### Hozzávalók

#### A muffinhoz

- 150 g **alma** (tisztítva)
- 0.5 tk **fahéj**
- 1 db **tojás**
- 60 g **görög joghurt**
- 30 ml **olívaolaj**
- 1 tk **sütőpor**
- 100 g **liszt**
- 1 csipet **vaníliaőrlemény**
- 50 g **apró szemű zabpehely**
- 0.5 db **kezeletlen/biocitrom héja**

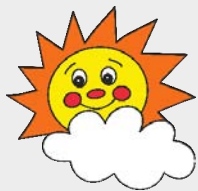
### Elkészítés

Az almáspite-muffinhoz megtisztítjuk az almát, egészen apró darabokra kockázzuk, és megszórjuk a fahéjjal. Fedő alatt megpároljuk egy kis méretű főzőedényben – mindig hozzáadva 1-2 evőkanál vizet, mert könnyen leég. Kb. 15 perc alatt elkészül, ezután félretesszük kihűlni.

A tojást, a görög joghurtot és az olajat kézi mixer segítségével elkeverjük, majd hozzáadjuk a sütőporos lisztet, a vaníliaőrleményt, a zabpehelyet és a citromhéjat. A kihűlt almát is beleforgatjuk a masszába.

A masszát muffinpapírral bélelt muffinsütő formába töltjük, és 180 fokon sütjük kb. 20 percig.





# Napsugár - Vadvirág Krónika

## Felhasznált képek és weboldalak:

Recept forrása

<https://streetkitchen.hu/receptek/almaspite-muffin-es-mangoshake>

Képek forrása

Gemini

**Napsugár – Vadvirág Krónika**  
2025. október

**Szerkesztette:**  
Máténé Wolf Mária

**Felelős:**  
Skrek Dóra

