



*2026 Tavaszi kiadás*  
*39.szám*

## *Tisztelt Szülők!*

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

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

A rendelkező nyilatkozatba írják a következőt:

A kezdeményezett neve: **Játékos Világ Alapítvány**

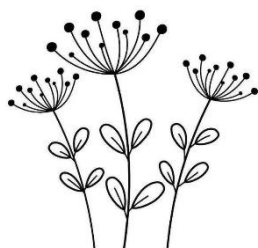
Alapítvány adószáma: **18178481-1-42**

Alapítvány számlaszáma: **11716008-20167402**

Köszönöm szépen a szülői szervezet tagjaiból álló alapítvány kuratórium munkáját.

Megtisztelő támogatásukat köszönöm a gyermekek nevében.

Tisztelettel: Skrek Dóra  
intézményvezető



## *Térítésmentes, ingyenes foglalkozásaink:*

**Hittan:** Heti egy alkalommal

A foglalkozást vezeti: Szőke Györgyi

(A foglalkozásra jelentkezi egy szülői nyilatkozattal lehet)

**Logopédia:** Heti két alkalommal

Hétfő és szerda délelőtt

Logopédus: Csécsei Edit

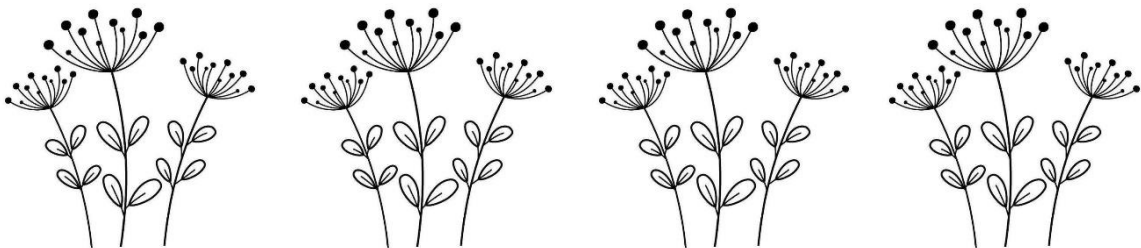
**Lábtorna:** Havi egy alkalommal

A foglalkozást vezetik: csoportos óvodapedagógusok

**Úszás** (csak az **iskolába menő** nagycsoportosok részére): Keddenként 10-től 10:45

(a busz 9:30-ra érkezik a gyerekekért, így kérjük legkésőbb fél 9-re érkezzenek meg.)

**Korcsolya:** (csak azon **iskolába menő** nagycsoportosok részére, akik nem az úszást választják): a korcsolya oktatás januártól kezdődött, s mint sajnos tudják, jelenleg szünetel.



# Programsoroló

**Itt láthatók a következő félév folyamán tartandó programjaink. A fentiek az ünnepek tervezett időpontjai, azonban előfordulhat változás!**

**Részletes információkat az adott dátum közeledtével a csoportos faliújságokon találhatnak, illetve tájékoztatást kapnak az óvoda e-mail rendszerén keresztül is.**

**Kérjük, mindig kísérik figyelemmel az Óvónénik üzeneteit**

- A nevelési évben 5 nevelés nélküli szakmai napot tervezünk:  
**2026. április 2.**  
**2026. június 19.**  
**2026. augusztus 24.**

- Ünnepnapok (munkaszüneti napok) időpontjai

**Nemzeti ünnep:** Március 15.

**Húsvét:** Április 3-6.

**Munka ünnepe:** Május 1.

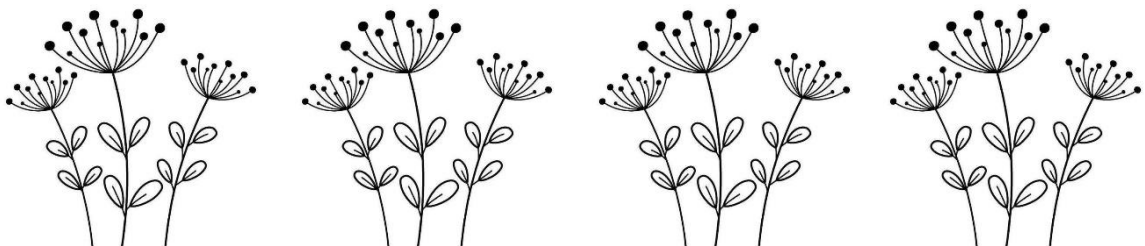
**Püünkösöd:** Június 24-25.

**Nemzeti ünnep:** Augusztus 20.

**Víz világnapja:** márc.22. **Föld napja:** ápr.22. **Anyáknapja:** ápr.29-máj.8.

**Madarak és fák napja:** máj.10. **Gyereknapi nap:** június 1.

Az évzáró és a nagyok ballagása csoportonként eltérő módon szerveződik, de erről minden csoport külön emailt fog kapni.



# *Együtt lenni jó...*

Mozgás-, ritmusérzék- és beszédfejlesztő feladatgyűjtemény 3-7 éves

gyermekek részére  
(könyvismertető)

Három nagy tapasztalatú logopédus neve szerepel a szerzők között, a kiadvány a Logopédiai Kiadó gondozásában jelent meg.

Ha olyan könyvet keres, amelyik örömteli szeretetteljes együttlétet kíván teremteni Ön és gyermeke között, akkor ez a könyv jó választás.

Olyan verseket, meséket, dalokat, feladatokat, játékokat gyűjtöttek össze, találtak ki, amelyek a gyermekek ismereteit, gondolkodását, készségeit fejlesztik, amelyek lehetővé teszik, hogy jobban megismerjék óvodáskorú, iskolába készülő gyermekeiket, örömeikkel-bánataikkal, sikereikkel-kudarcaikkal, ügyességükkel-ügyetlenségükkel, érzelmi biztonságtudatukkal-bizonytalanságaikkal együtt.

A szerzőket az a cél vezérelte, hogy az „Együtt lenni jó...” cím valódi élménnyé váljon szülő és gyermek számára egyaránt, az egyre mélyebb és szeretetteljesebb biztonságteli kapcsolat kiépülésével, amely egyben „gyógyír” is lehet a problémák, nehézségek megoldásában.

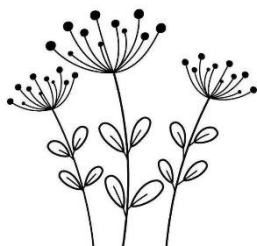
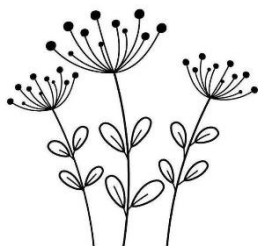
Ha Önök valóban végigjátsszák ezt a szeptembertől júliusig tartó játékos könyvet gyermekükkel, az őszi levélgyűjtéstől a télapóváráson keresztül, a Balaton-parti lazító-pihenő játékig, akkor olyan nagy kincs birtokába juthat, amely lehetővé teszi, hogy valóban megismerje gyermekét, igazán tudjon vele játszani felszabadultan, együtt elmélyülni különféle tevékenységekben.

A gyermekek ezen idő alatt bővülő ismeretei, szókinccse, kifejezőkészsége, figyelme, kitartása szinte észrevétlenül fejlődik majd, hiszen a „boldog együttlét” nyitottá, befogadóvá, kiegyensúlyozottá is teszi. Nincs más feladatuk, csak élvezni ezeket az önfeledt pillanatokat.

Arra biztatjuk Önöket, hogy közös játékukhoz válasszanak megfelelő időpontot, kérjük, hogy a gyakorlás jókedvűen, erőltetés, kényszer nélkül történjen.

Az élmények eléréséhez, átéléséhez, megvalósításához kívánok Önöknek kitartást, és nem utolsósorban sok-sok örömet.

Csécsei Edit  
logopédus



## *Röviden a Delacato, TSMT, és az Ayres mozgásfejlesztő terápiákról*

Ha feltesszük a kérdést, hogy melyik mozgásfejlesztő program a legjobb az óvodáskorú gyermek számára, erre nincs egyértelmű válasz. Hiszen minden gyermek más, és a hatékonyság nagymértékben függ az egyéni fejlődési szükségletektől, az óvodai környezettől, valamint a szakember felkészültségétől is.

Vannak viszont általános szempontok, amik érvényesek:

1. A cél a teljes idegrendszeri és mozgásos fejlődés támogatása nagymozgások, finommotorika, egyensúly, koordináció, ritmusérzék, figyelem és önszabályozás által.
2. A program legyen játékos, változatos, életkornak megfelelő, és biztosítson szabad és szervezett mozgáslehetőséget.
3. Fontos a rendszeresség napi vagy heti szinten, nem csak az alkalmi foglalkozásról van szó.
4. Biztosítsa az egyéni képességekre, és a speciális igényekre való odafigyelést is, a differenciálást.

Az alábbiakban rövid pedagógiai szemléletű bemutatót adok a három mozgásterápiáról, a Delacatomódszer-ről, más néven Alapozó terápia, a TSMT - Tervezett SzenzoMotoros Tréningről, és az Ayres szenzoros integrációs terápiáról. Hogyan működnek, milyen elvek alapján fejlesztik a gyermeket, és mit tudnak adni az óvodáskorú gyermek fejlődésében.

Delacatomódszer (Alapozó mozgásterápia): azon az elven alapul, hogy a mozgásfejlődés (pl. kúszás, mászás, járás) szoros kapcsolatban áll az idegrendszer éréssel és a későbbi kognitív, tanulási és viselkedési képességekkel. Ez a megközelítés feltételezi, hogy ha a gyermek valamilyen mozgásforma hiányában „gyorsan ugrott át” egy fejlődési szakaszon, akkor az idegrendszeri hálózatok nem épültek ki megfelelően. A Delacatotorna ezért az egyedfejlődés kezdeti lépcsőjéhez tér vissza. A fejlődéstani fázisokat újralépi, az egyes funkciókat megerősíti és szükség szerint új idegrendszeri kapcsolatokat épít ki. Meghatározott fejlődési vezérvonala van, melyet a terápia során be kell tartani:

1. nagymozgások, rugalmasság, egyensúly,
2. mozgáskoordináció megalapozása és kifejlesztése,
3. a mozgáskoordináció tökéletesítése – keresztgyakorlatok, 4. finommotorika kialakítása és megerősítése, 5. dominancia (kéz, szem, láb) megválasztása és megerősítése.

Megalapozza a gyermek fejlődésben elmaradt idegrendszerét és annak funkcióit, hogy erre ráépíthetők legyenek az ún. magasabb funkciók, mint pl. a beszéd, olvasás, írás.

Cél: a hiányzó korai mozgásminták pótlása, idegrendszeri alapok erősítése. Az idegrendszeri érésebeli elmaradottság mozgásos gyakorlatokkal történő beérlelése, az akaratlagos mozgás szerepét az automatikus mozgásszabályozás vegye át. Az automatizálódott készség így újabb képességnek tud helyet adni. Nem tud új dologra figyelni a gyermek, ha nincs automatizálva a mozgás. Megfelelő számú gyakorlat szükséges az automatizált készségek kialakulásához.

A tapasztalatok alapján a terápia hatékonynak mutatkozik azoknál az óvodáskorú nagycsoportos (5 éves, vagy azon felüli) gyermekeknél:

- Akiknél nagy -és finommozgás-ügyetlenség, kialakulatlan kézdominancia vagy kimutatott diszlexia veszélyeztetettség, súlyos beszédfejlődési zavar, vagy megkésett beszédfejlődés, nehezen kezelhető beszédprodukciós vagy beszédpercepciósi zavar, esetleg diszfázia gyanúja áll fenn.

- Általános fejlesztő hatása révén jó az enyhe fokú értelmi zavarban szenvedő gyermekeknél, idegrendszeri fejlődést indít be.

- Hatékony a normál intelligenciájú, de súlyos részképesség-hiányos gyermekeknél.

- A mozgáskoordináció kialakításával segít a gyermekeknek a figyelemzavar leküzdésében.

TSMT – Tervezett SzenzoMotoros Tréning: egy magyar fejlesztésű mozgásterápiás program, amely az idegrendszer szerveződésére, szenzoros feldolgozásra és motoros készségekre hat. Pedagógiai szempontból jól integrálható fejlesztésbe, mert a mozgás és tanulási funkciókat összekapcsolja.

Alapelve: célzott, egyénre szabott mozgásprogram az idegrendszeri éretlenség és mozgásproblémák fejlesztésére.

A pedagógiai cél: nem csak fizikai készségeket, hanem figyelmet, koncentrációt, beszéd és tanulási készségeket is fejleszt a gyermekben, vagyis a szenzoros-motoros készségek és tanulási képességek integrált fejlesztése történik.

A TSMT nem egyszerű torna, hanem:

- egyénre szabott feladatsor, amelyet szenzomotoros vizsgálat alapján terveznek,
- strukturált, progresszív feladatok sorozata, amely a szenzoros és motoros képességeket együtt fejleszti,
- a figyelem, koncentráció, szabálytudat fejlesztésével a gyermek interakciós képességeit javítja,
- a beszéd és kognitív képességek – a mozgás és beszéd összekapcsolása történik a tréningben.

A pedagógiai hatása emiatt holisztikusabb, mint egy sima torna, hiszen a mozgás a tanulási és viselkedési funkciókkal is összekapcsolódik. Ez segít a gyermeknek abban, hogy jobban szervezze a figyelmét, hatékonyabban reagáljon a környezeti ingerekre, és így könnyebben vegyen részt játékban, tanulásban és közösségi tevékenységekben.

Időtartama, formája: heti rendszerességgel, strukturált foglalkozások formájában, óvodai/iskolai és fejlesztő környezetben. Pedagógiai irányítással otthon is végezhető.

Ayres - szenzoros integrációs program: a szenzoros integrációt célozza, szélesebb spektrumú fejlesztést tesz lehetővé, különösen a figyelem, önszabályozás és mozgáskoordináció területén.

Tudományosan alátámasztott. Szakembert, képzett terapeutát igényel, költségesebb, inkább terápiás jellegű, és egyéni tervezést követel. A program nemcsak a mozgásra, hanem szenzoros feldolgozásra is fókuszál. Alapelve tehát: a szenzoros információk feldolgozásának fejlesztése, hogy a gyermek hatékonyabban reagáljon környezetére és fejlődjön a mozgás, figyelem, viselkedés területén.

Fejlesztés módja: szenzoros stimuláció (hintázás, rugózás, labdás gyakorlatok, egyensúlyozás), egyéni tervezés és játékos tevékenységek.

Célcsoportja: szenzoros feldolgozási nehézséggel, ADHD-val, autizmussal vagy mozgáskoordinációs problémákkal küzdő gyermekek.

Időtartama, formája: egyéni vagy kis csoportos terápiás foglalkozás, heti 1–3 alkalommal, 30–60 perc, képzett terapeuták vezetésével.

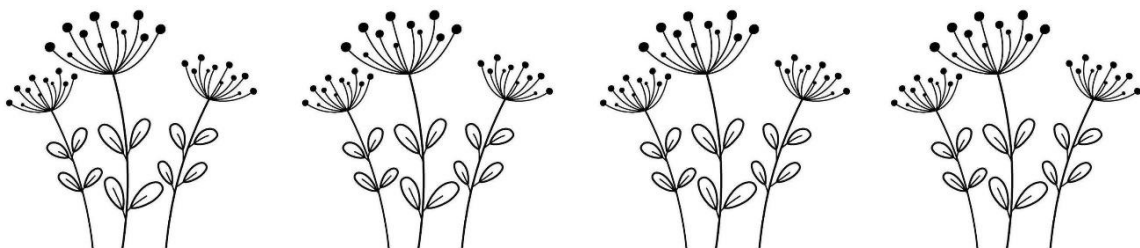
Gyakorlati ajánlás óvodások számára Tipikus fejlődésű gyerekek esetében:

- TSMT jellegű, változatos, játékos mozgásfejlesztés a legalkalmasabb.
- Fontos a napi szabad mozgás, szabadtéri játék, mondókázás, tánc, labdajáték.

☑ Speciális szükségletű gyerekek (pl. mozgáskoordinációs, figyelem- vagy szenzoros feldolgozási nehézségek) esetében:

- Ayres szenzoros integrációs program kombinálva TSMT-szerű mozgásfejlesztéssel a leghatékonyabb.
- Delacato csak szakember irányításával a fent megnevezett esetekben.

Kölesné Németh Mária – gyógypedagógus



## *A 'semmi' válasz nyomában*

Sok szülő találkozhatott már azzal, hogy délután megkérdezi a gyermekét:

„Milyen volt ma az oviban?”

A válasz pedig mindössze annyi: „semmi.” Esetleg egy „jó”, vállrándítással kísérvé.

Ilyenkor könnyű elbizonytalanodni: vajon minden rendben volt? Nem történt semmi nehéz? Vagy csak nincs kedve mesélni?

A legtöbb esetben azonban a hallgatás mögött nem elutasítás, nem titkolózás és nem bizalmatlanság áll. Sokkal inkább a kisgyermeki működés sajátosságairól van szó.

Az óvodai nap egy kisgyerek számára rendkívül összetett élmény. Rengeteg inger éri, hangok, szabályok, kapcsolatok, elvárások, érzelmi helyzetek váltják

egymást egész nap. Még akkor is, ha a gyermek jól érzi magát, ez az állandó alkalmazkodás érzelmileg és idegrendszerileg is fárasztó lehet. Amikor délután újra találkozik a szülővel, sok gyerek egyszerűen „leereszt”, és már nincs meg benne az az energia, amivel újra szavakba tudná önteni a nap eseményeit.

Ilyenkor a csend gyakran a megkönnyebbülés jele.

Fontos azt is tudni, hogy a kisgyerekek nem ugyanúgy dolgozzák fel az élményeiket, mint a felnőttek.

Mi történetekben gondolkodunk, mi történt először, mi volt utána, ki mit mondott. Az óvodáskorú gyerekek viszont inkább pillanatokban, érzésekben, benyomásokban élnek. Számukra a „meséld el, mi történt ma” kérdés túl nagy és túl elvont lehet. Nem azért nem válaszolnak, mert nem akarnak, hanem mert még nem tudják jól strukturálni az élményeiket.

Az óvoda emellett sok gyermek számára egy önálló világ. Ott saját kapcsolataik vannak, saját szerepük a csoportban, és egy olyan közeg, ami kicsit elválik az otthoni élettől. Vannak gyerekek, akik ezt a világot nem szívesen „viszik haza”, és ez teljesen rendben van. Ez a fajta elkülönülés az egészséges fejlődés része is lehet, annak a jele, hogy a gyermek jól boldogul az intézményes közegben.

Érdemes azt is újragondolni, mit jelent a sokszor hallott „semmi”. Felnőtt fejjel ez üresnek tűnik, de egy gyerek számára gyakran azt jelenti, nem történt semmi különös, minden rendben volt. Ha a gyermek alapvetően nyugodt, játszik, eszik, alszik, és nincs tartós ellenállása az óvodával szemben, akkor a hallgatás önmagában általában nem ad okot aggodalomra.

Mit tehet ilyenkor a szülő? Elsősorban érdemes lehet elengedni a faggatást, és nem azonnal kérdésekkel bombáznai a gyereket. Sok kisgyereknek időre van szüksége az átmenethez az óvoda és az otthon között. Hasznos lehet az is, ha nem általános kérdéseket teszünk fel, hanem konkrétabbakat, például: „Kivel játszottál ma?”, „Mi volt ma vicces?” vagy „Volt valami, ami nehéz volt?” Más gyerekek pedig nem beszélgetés közben, hanem rajzolás, játék vagy fürdés alatt kezdenek el mesélni, sokszor észrevétlenül.

Ugyanilyen fontos, hogy a szülő reakciója elfogadó legyen. Ha csalódottságot vagy nyomást közvetítünk („Pedig engem érdekelne”), az könnyen bezárhatja a gyereket.

A biztonságos légkörben azonban előbb-utóbb megjelennek a megosztások, a gyermek saját tempójában.

Összességében elmondható, a gyerekek nem mindig szavakkal mesélnek.

Sokszor a hangulatukon, a játékuken, a közelségigényükön keresztül mutatják meg, hogyan vannak.

Ha ezek rendben vannak, akkor a délutáni „semmi” gyakran épp azt jelenti:

„Jól vagyok, biztonságban érzem magam”.

Krivács Kitti

óvodapszichológus

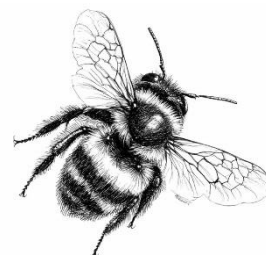
## Zöld óvoda, madárbarát óvoda



# Zöld sarok

## Darázscsípés

*Amrein Tamásné Miskolczi Boglárka | kertészmérnök és szociológus*  
*Forrás: egy.hu online magazin*



### A tudás életet menthet

A meglepetésnél csak a tanácstalanság volt nagyobb, amikor a gyerekszoba üresnek vélt ablakoduját szerettem volna áthelyezni egy csendesebb helyre. Mit sem sejtve emeltem ki a biztonsági rácsok mögül, amikor hirtelen dühös kis katonák tucatjai kezdtek süvíteni felém. Kellett pár másodperc, amíg felfogtam, hogy egy építkezést zavartam meg, pedig az első, amit megtanultam a darazsakkal való találkozások szabályairól az az, hogy az időfaktor mindennél fontosabb.

Ezek a néhány centiméteres, többnyire sárga-fekete csíkkal mintázott rovarok nagyrészt társas állatok, és nemcsak a kollektív erő, hanem a fullánkjuk és az abból kibocsátott méreganyagok is hozzájárulnak az emberekkel való ambivalens kapcsolataikhoz. Bár alapvetően békés, és emberkerülő állatok, ha véletlenül az útjukba kerülünk, vagy még rosszabb: veszélyeztetjük őket, gondolkodás nélkül támadásba lendülnek. Szakértők szerint hazánkban a legveszélyesebb faj a lódarázs (*Vespa crabro*), aki fészkének megbolygatására a kolónia életveszélyes támadásával reagál.

A darazsak alapvetően nem támadnak ok nélkül, két fajuk azonban kivétel ez alól: a kecskedarázs (*Vespula vulgaris*) és a német darázs (*Vespula germanica*) nem gondolkodik, nem kérdez, minden különösebb előjel vagy történet nélkül csíp. Forró nyári napokon szeretik az édes üdítőket, ételmaradékokat, nyüzsgésükkel pedig kellemetlen pillanatokot tudnak okozni a pihenni vágyóknak.

Évekkel ezelőtt egy túrablogon olvastam egy távöltartó praktikát, kipróbáltam, és minden kételyemet legyőzve bizonyított, nem is akárhogy. Egy kis tálba frissen facsart citromlevet és szegfűszeget öntöttem, ezt tettem az asztal közepére.

Túl egyszerűnek és túl könnyűnek tűnt, hogy működjön, de működött: eltűntek a darazsak.

Az, hogy egy adott darázfaj mennyire veszélyes az emberre, sok mindentől függ: a méreg erősségétől, mennyiségétől, a fészek egyedszámától, az üldözési távolságtól, és a megcsípött ember egészségi állapotától (fennáll-e nála allergia), illetve a csípés helyétől (például nagyon ritka esetben a szájüregi csípés okozhat fulladásos halált).

**Ha mindezeket számításba vesszük, bátran kijelenthetjük, hogy a hazai darázfajok közül egy sem különösebben veszélyes.** Még a városi legendák övezte lódarázs sem, aki a fészektől távol kifejezetten jámbor rovar, fészekvédelem területén is alulmarad a méhekkel vagy más darázfajokkal szemben. Tény és való, valóban fájdalmasabb a csípése, mint természetesen kisebb rokonaié, ennek viszont a hosszabb fullánk és a másfajta mérgezősége az oka.

**A darázscsípés kezelését kétfelé kell bontanunk:** allergia fennállása esetén és nem allergiás személy érintettsége esetén más-más a teendő. Azt minden esetben tudnunk kell, hogy a darázs fullánkja csípés esetén nem szakad le, tehát többször is képes csípni. A csípés fájdalmas, égő, pirosuló duzzanatot okozhat. Ha nem vagyunk allergiások a csípésre, akkor komoly veszélyt csak az érzékeny helyeken történt csípések okozhatnak (nyak, arc, szájüreg esetén a fulladásveszély miatt).

A csípést bekenhetjük alkohollal, ami fertőtleníti, és segíti a méregben lévő fehérjemolekulák bontását, de akár lándzsás útifű levelet is dörzsölhetünk a felületre, ez enyhítheti a fájdalmunkat.

A darázscsípésre allergiásoknak nincs könnyű dolguk, mert egy-egy kellemetlen találkozás súlyos következményekkel is járhat. A mai technológiai tudás mellett a rovarméreg-allergia szűrhető, sőt már oltás is létezik rá: a darázsméreg-allergia elleni védőoltás állítólag 95 százalékos védettséget ad. Az allergia nem gyerekjáték! Bármikor váratlan helyzetben találhatjuk magunkat, akár egy lappangó allergia, akár egy nem ismert érzékenység miatt, ezért mindenképpen jegyezzük meg a főbb tüneteket: a csípés után kiütések a testen, szédülés, hányinger, az arc és nyak duzzadása, légzési nehézségek, eszméletvesztés. A tünetek hamar észlelhetőek, általában a csípés utáni másodpercekben, percekben, de legkésőbb negyedórán belül (a szakemberek szerint a csípést követő 48 óra a kritikus időszak, de minél később jelentkeznek a tünetek, annál veszélytelenebbek lehetnek). Ha lelkes túrázók vagyunk, vagy környezetünkben gyakori a darázslátogatás, akkor érdemes az elsősegélycsomagban epinefrin (adrenalin) injekciót, antihisztamint és kortizont tartani – életmentő lehet. Ha pedig bekövetkezett a baj, azonnal hívjuk a mentőket! Minden másodperc számít!



A csípésre nem allergiás személyek esetén az allergológusok az antihisztamin tartalmú, viszketéscsillapítókat és gyulladáscsökkentő kenőcsöket ajánlják, a bőrfelület hűtését, illetve ha végtagról van szó, annak felpolcolását javasolják. Érdeemes később is figyelni a csípésünket, mert nyirok- vagy érgyulladás is kialakulhat: erre a csípés helyétől a törzs felé kiinduló piros csík utalhat. Ennek fertőzés áll a háttérben, csak később jelentkezik, és általában akkor fordulhat elő, ha a fullánkkal nemcsak a méreg, hanem valamilyen kórokozó baktérium is bekerül a bőrünk alá. Ha ilyet észlelünk, hívjuk a háziorvost, aki valószínűleg antibiotikus kezelést ír majd elő!

**Ha tehát a gyermekünket darázs csípi meg,** óvatosan jegeljük le a felületet (a jeget textilbe csavarva, hogy ne okozzunk a bőrön fagyási sérüléseket), és polcoljuk fel az érintett vétagot! Ha indokolt, az antihisztamint szájon át adjuk be, a kalciumot pedig felejtjük el: az orvostudomány jelenlegi állása szerint ugyanis teljesen hatástalan és értelmetlen csípés esetén.

Ha extrém méreteket ölt a duzzanat, bevethetőek a szteroidok is, de csak és kizárólag orvossal történt egyeztetések után. De ne vessük el a népi megfigyeléseken alapuló gyógymódokat sem: sokan meggyőződéssel állítják, hogy a félbevágott vöröshagyma csodákat tesz a duzzanattal, akár csak a paradicsom vagy a citrom. Régebbi korok méhészei a friss petrezselymes bedörzsölést javasolják, vagy az ecetes lemosást – bár utóbbiról igencsak megoszlanak a vélemények.



Mindennapjaink során célszerű arra törekednünk, hogy a darazsakkal békében éljünk egymás mellett, és tisztes távolban egymástól, ne háborgassuk őket, ha nem muszáj! Ha a találkozás elkerülhetetlen, akkor ne tegyünk hirtelen mozdulatokat, ne hadonásszunk, és ne támadjunk! Ha pedig tisztában vagyunk a fenti alapismeretekkel, akkor egy-egy elkerülhetetlen csípést is könnyűszerrel átvészselhetünk, maximum pár kellemetlenebb órát átélve.

# Élelmiszerek, amiktől elbúcsúzhatunk, ha nem lesznek beporzók

Amrein Tamásné Miskolczi Boglárka | kertészmérnök és szociológus

Belegondoltál már valaha, hogy mekkora munkát végeznek a körülöttünk halkán döngicsélő rovarok? Hogy miből és kiknek köszönhetően lesz termés a növényen? Hogy mi lenne, ha ez a folyamat valahol törést szenvedne, vagy egyáltalán mi történne, ha beporzóink munkájának egyszer csak vége szakadna?

A beporzás csodálatos folyamat: a természet egy fantasztikus túlélési stratégiája, amely során a virágporszem (pollen) a nyitvatermőknél a magkezdeményre, a zárvatermőknél a bibére jut. Ez egy rendkívül összetett folyamat – különösen zárvatermők esetében. Számos különböző módja van a virágpór mozgásának, illetve szállításának: a két leggyakoribb csoportot a szélporozta növények és az állatok által beporzott növények alkotják.

Virágos növényeink legnagyobb része – a hazai fajoknak több mint 80%-a – állatok segítségével porozódik meg.

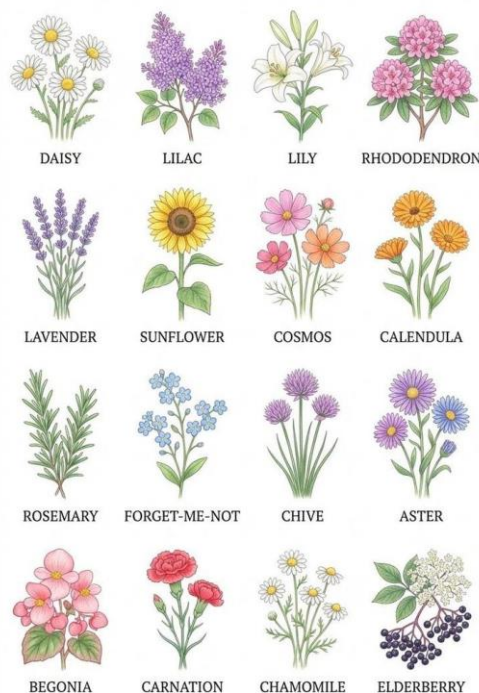
A legnagyobb szerepet ebben a körülöttünk élő rovarok játsszák: természetett növényeink 2/3-át, élelmiszereinknek 1/3-át köszönhetjük nekik.

Azon túl, hogy nekik köszönhetjük az asztalunkra kerülő hüvelyeseket, zöldségeket és gyümölcsöket, az olajos magvakat és így az olajat is ők segítenek előállítani. Fáradságos munkájuknak köszönhetően világszerte évi közel 150 milliárd euróra becsülik a rovarok által végzett beporzó munka értékét. Beporzók nélkül tehát nincs élet. Ez nem túlzás, nem szlogen – ez tény.

Azt már bizonyára mindannyian tudjuk: a világban zajló romboló folyamatok következtében beporzóink nagy bajban vannak. Számos veszéllyel kell megküzdeniük, és számuk és sokféleségük rohamosan csökken. A beporzók folyamatos eltűnése miatti csökkenő termésmennyiség már világszerte érezhető: Amerikában például az egyes beporzást igénylő növényeket, mint például a mandulát, szilvát, almát, körtét, cseresznyét, dinnyét, áfonyát termesztő farmerek évente közel 200 milliárd forint értékben fizetnek úgynevezett beporzási díjat a méhészeknek.

Legkeresettebb gyümölcsünk, az alma; leggyakrabban használt zöldségünk, a hagyma; alapélelmiszerünk, a napraforgó és még számos más termés léte beporzóinktól függ.

## PLANTS TO ATTRACT POLLINATORS



A káposzta, a karfiol, a körte, a mandula, a retek és a répa, de még az uborka is eltűnne a kosarunkból, ha nem lennének beporzók, akik segítik a természetet.

Az emberiség táplálékának 30-35 százaléka az állati beporzás sikerességétől függ, ha viszont a növényi alapanyagok sokféleségére, az élelmiszerek minőségére gondolunk, akkor ez az arány jóval magasabb.

Ha nem lennének beporzóink, az élelmiszerboltok zöldség-gyümölcs részlegeinek kínálata a felére csökkenne.

A termés hozamok csökkenése miatt nőne az alultápláltság kockázata, ráadásul az olyan növények esetében, mint a kávé vagy a kakaó, amelyek kiemelten fontos bevételi forrást jelentenek több fejlődő országban – számos további társadalmi problémával is számolnunk kellene.

Csak vadméhekből közel 20 ezer fajt ismerünk jelenleg, de a méheken kívül sok lepkefaj, darázs, légy, valamint denevérfélék és madarak is részt vesznek a beporzásban. A világ éves élelmiszer-termeléséből 235-577 milliárd dollárt tesz ki az a mennyiség, ami direkt módon a beporzóktól függ.

A beporzóktól függő mezőgazdasági termelésünk az utóbbi fél évszázadban a háromszorosára nőtt, miközben a beporzókat igénylő kultúrnövények hozama kevésbé stabil, mint a beporzókat nem igénylőké. És így, ezt a több összefüggő folyamatot egyben látva máris világossá válhat számunkra, hogy miért is olyan fontos óvni beporzóinkat.

Ám ezzel nem állunk valami jól: a gerinces beporzók 16 százalékát világszerte a kihalás fenyegeti, a rovar beporzók több mint 40 százalékát pedig a helyi jellegű veszélyek hatásai ostromolják.

Számuk elsősorban a földhasználat változása, az intenzív mezőgazdasági eljárások és a növényvédő szerek alkalmazása, az invazív fajok, betegségek és kártevők megjelenése, valamint a klímaváltozás miatt csökken – tudhatjuk meg az IPBES jelentéséből.

Mi jelenthet megoldást? A szakemberek nagy része egyetért abban, hogy a mezőgazdaság fenntarthatóbbá tétele az első olyan lépcsőfok, amit minél előbb és minél hatékonyabban meg kell ugranunk. Ehhez nagymértékben át kell alakítanunk az elmúlt évtizedekben eluralkodó konvencionális és intenzív szemléletünket, és teljesen más elvek mentén kell megszerveznünk termelésünket, természettel kialakított kapcsolatainkat.



Csak pár példa:

- Nagy szükségünk van vadvirágokkal borított sávokra, főleg a termőföldek közvetlen közelében.
- Növelnünk kell a beporzók élőhelyeinek változatosságát, és vissza kell térnünk a hagyományos mezőgazdasági módszerekhez.
- Csökkentenünk kell a növényvédőszeres használatát, de ami még jobb: alakítsunk ki olyan élőhelyet és természetes környezetet, amiben nincs szükség vegyszerek használatára!
- Javítanunk kell a méhtartás körülményeit: a kórokozók elleni fellépés és a méhkereskedelem és -tartás teljes reformjára lenne szükség.

Ha szereted a kávé, vagy nyáron szívesen eszed az epret tejszínhabbal, és alig várod már a napfényben fürdőző friss paradicsomok szezonját, akkor bizony érdemes komolyan venedd beporzóink védelmét- mert egyikben sem lenne túl sok részed nélkülük. És igen: az eper és a paradicsom is képes önbeporzásra, valamint a szélbeporzás is segíti a virágok megtermékenyülését, a lédús és édes termések növekedéséhez a méhek munkája nélkülözhetetlen. Beporzás nélkül a termelés mennyisége jelentősen csökkenne, és vagy csak méregdrágán juthatnál hozzá, vagy el is kellene búcsúznod számos olyan ételtől, aminek alapanyagai. Az utóbbit tartom valószínűbbnek...

És bár beporzók nélkül az édességfüggők is szenvednének – az egyéni érdekeken és hiányérzeteken túl a világunkban zajló folyamatok ennél sokkal komolyabb és súlyosabb okok miatt ijesztőek. Egyszersmind meg kell értenünk, hogy az emberi tevékenység hatásai átléptek egy olyan pontot, ami már visszafordíthatatlanul ejt sebet a teljes földi ökoszisztémán, és ezen minél hamarabb változtatnunk kell!

# BEPORZÓ BARÁTAINK

**Veszélyben a beporzók!**  
A beporzó rovarok igazi szuperhősök: munkájuk nélkül összeomlana a földi élet, mert minden természetes folyamat eredményéhez hozzájárulnak. Nélkülük nem lennének erdők és parkjaink, kertjeink és szobanövényeink sem és élelmiszerellátásunk is veszélybe kerülne. Sajnos azonban idővel egyre kevesebb a méhek használata és a klímaváltozás miatt folyamatosan fogynak a rovarok. Itt az ideje segíteni nekik!

**Mit tehetsz Te a beporzókért?**

- Ültess beporzóbarát növényeket – akár az erkélyedre is!
- Alakítsd át a kerted virágok beporzóbarát növényre!
- Ritkábban vedd elő a fűnyírót – hagyj vadvirágos-gyomvirágos foltokban megpórá a füvet a kertben!
- Készíts rovarhotel, tevénytűt – megállókat, a kis beporzók mellett a madarak is szeretni fogják!

**1. HÁZIMÉH (*Apis mellifera*)**  
Ő felül a méhek, világszerte megporzó tevékenysége külön jelentőségű. Egyetlen kilométer mézért annyit repülnek, mintha körbevolnának a Földet!

**2. FÖLDI POSZTMÉH (*Bombus terrestris*)**  
A szőlő, bündös posztmehek kora tavasszal előbbnek már. Először "hormáznak" kicsi helyre felméréseknek: szagolják a szőlő nyakait. A méhpot azután már megvárja a bünd, amíg a virágokban nyakodnak.

**3. KARDOSLEPKE (*Iphiclides podalirius*)**  
Egyik leggyakoribb lepkék. A pillangók fényes napnál szeretnek a virágokban kutakodni egy kis friss nektár után. A vesztető szárnyukra is ragadnak a virágok, amit továbbvisznek.

**4. KACSAFARKÚ SZENDER (*Macroglossum stellatarum*)**  
Akkor is költ a mezőgazdaságban, amikor a szőlő szőlőszőlőkkel járja magát egy helyben, amíg hirtelen azaz aznapot egy virág nektárjából, és mielőtt is át. Olykor másodpercenként vált virágok virágjára.

**5. CSIKOS PAJZSOSPOLOSKA (*Graphosoma lineatum*)**  
Nem minden pótlólag használják a csikós pajzsospoloska hímek és nőstények is könnyen rákaphatják, amit párosan napoznak a virágokon, ahonnan a virágok tovább hordják a virágport.

**6. ÉKFOJTOS ZENGŐLÉGY (*Epiplatys balteatus*)**  
A sokféle beporzó lepkék közül a zengőlégyek képesek egy helyben függeni a levegőben. Duracszerű, fekete-sárga mintázatukkal az emésztőszerveik, szemeik és szájuk.

**7. FOLYÓFÜSZENDER (*Aprius conoleuca*)**  
Akkor is költ a mezőgazdaságban, amikor a szőlő szőlőszőlőkkel járja magát egy helyben, amíg hirtelen azaz aznapot egy virág nektárjából, és mielőtt is át. Olykor másodpercenként vált virágok virágjára.

**8. FALIMÉH (*Osmia rufa*)**  
A falimehek lyukakba rakják tojásaikat. A rovarhözében sárgások fogják jelezni, ha a tojások a borsóval kerülnek.

**9. KÖZÖNSÉGES LÁGBOGÁR (*Cantaris fuscus*)**  
Sok helyen bogár, másutt csak a mezőgazdaságban. A kisebbek, mint a jól ismert, puha testű lágbogarak is, kíméletlenül fontos beporzók.

**1. KÖZÖNSÉGES ORGONA (*Syringa vulgaris*)**  
Illatos virágok színe málnésként vonzza a rovarokat, a pillangókat.

**2. BODZA (*Sambucus nigra*)**  
Virága limonádében, szörpben és palackozásba is kerülhet. Bogyója lekvárhoz kapható, vagy berek vörös színe adja.

**3. HÓBOGYÓ (*Symphoricarpos albus*)**  
E szívesen virágok kevés hasznos rovar tud ellenállni, nemcsak a fű és a rovarok.

**4. MÉZVIRÁG (*Lotharia maritima*)**  
Balkonládában is szeretni, méz és illat rovarcsaló növény.

**5. GYERMEKLÁNCFŰ (*Taraxacum officinale*)**  
Itt az ideje a szemléltető ábrák: mivel sok virágot és nektárt termel, ezért ne gondolj el a hagymáit, ahol csak lehet!

# Barkács Sarok

## Május

1 A munkavállalók szolidaritási napja	10. Madarak-Fák napja Mentők napja	17 Homofóbia, transzfóbia, bifóbia elleni világnap	23 A nyitólétezés napja
2 Nemzetközi sajtószabadság napja	11 A gyermeknap	18 Múzeumok nemzetközi napja Az internet világnapja	24 Az európai nemzeti parkok napja
3 Tűzoltók napja Star Wars nap	12 Ápolónők nemzetközi napja	19 A tömegfajékoztatás világnapja	25 Afrika napja „törülközőnap” Douglas Adams emlékére Eltűnt gyerekek világnapja
4 Eszégyenlőség napja Európa-nap	13 Család nemzetközi napja Nemzetközi klímaváltozási akciónap	20 A méhek világnapja	26 A nemzeti összetartozás napja Az erőszak gyermekáldozatainak világnapja
5 Magyar sport napja	14 Fény világnapja Rajzolás világnapja	21 A magyar természet napja Biodiverzitás napja Kihívás Napja (Challenge Day) Ellizás elleni európai nap	27 Éhezés világnapja
6 Nemzetközi Vöröskereszt és Vörös Félhold napja Fagy napja	15 Az információs társadalom és Távközlés világnapja	22 Anyák napja: Anyá nélkül nevelkedő gyermekek napja: Asztma világnapja: Lisztérzékenység napja: Gyermeknap: Nemzetközi tejnap: Nevetés világnapja: Vándormadarak világnapja: második hétvége	28 Első vasárnap: Anyák napja utáni hétfő első keddi harmadik vasárnap utolsó vasárnap utolsó keddi első vasárnap
7 Európai Unió napja Gyógyelem napja	16 Az információs társadalom és Távközlés világnapja	29 Nemzetközi S.O.S. Gyermekfelvak napja Közalkalmazottak napja	30 Közvetítő világnap

Változó napokon: Ezer Lélepis Éjszakája  
Párkósd

Naptár háttere: Beamlan Art & Design © Tanulj velem IKT-val

## Június

1 Seülök világnapja Nemzetközi tejnap A dinoszauruszok napja	11 NO CHILD WORK Gyermekmunka elleni világnap	19 A független Magyarország napja	24 Szent László napja Szent Iván éjszakája
2 A melegek világnapja	12 Magyar fiatalok napja Magyar védőnők napja	20 Társallatok világnapja Mendicütek világnapja	25 Vittligo világnapja
3 A nemzeti összetartozás napja Az erőszak gyermekáldozatainak világnapja	13 Véradok világnapja	21 Nyári napforduló Menj gördeszkázni nap A zene ünnepe	26 Kábítószert-ellenes világnap
4 Környezetvédelmi világnap	14 Nagy Imre emléknap Afrikai gyermekek világnapja	22 Olimpiai világnap Spamellenes világnap Nemzetközi SOS Gyermekfelvak napja Közalkalmazottak napja	27 Cukorbetegség világnapja Szent László napja
5 Óceánok világnapja	15 A sivatagosodás és aszály elleni küzdelem világnapja	23 Nemzetközi Duna-nap Szent Péter és Szent Pál ünnepe (aratásünnepe)	28 Nemzetközi Duna-nap Szent Péter és Szent Pál ünnepe (aratásünnepe)
6 Közvetítő világnap	16 A sivatagosodás és aszály elleni küzdelem világnapja	29 Nemzetközi Duna-nap Szent Péter és Szent Pál ünnepe (aratásünnepe)	30 Közvetítő világnap
7 Közvetítő világnap	17 Közvetítő világnap	30 Közvetítő világnap	
8 Közvetítő világnap	18 Közvetítő világnap		
9 Közvetítő világnap			
10 Közvetítő világnap			

Pedagógus nap:  
június első vasárnapja  
június harmadik vasárnapja  
Szent Iván éjhez legközelebbi szombat

Apák napja:  
Múzeumok Éjszakája:  
A magyar szabadság napja:  
Változó napokon:  
Bolyh nap (június utolsó hetében)  
Körösek éjszakája

Naptár háttere: Printable Resources © Tanulj velem IKT-val

## Július

1 Magyar egészségügy napja – Semmelweis nap	7 A csokoládé világnapja	14 A nándorférvári diadal emléknapja	22 A nándorférvári diadal emléknapja
2 Magyar köztisztviselők napja Reggae-zene világnapja	8 A pizza világnapja	15 Bírósgok napja Magyarországon	23 A rabizolga-kereskedelm felszámolásának emléknapja
3 UFO világnap	9 Teddy Maci piknik nap (Európában, Ausztráliában, Kanadában, és az USA-ban)	16 Emoji világnap	24 Hontalan, kóbor állatok napja
4 Zacskómentes világnap	10 Nelson Mandela nemzetközi nap	17 A Hold napja	25 Kutyák világnapja
5 Népesedési világnap	11 A Hold napja	18 Keményseprök világnapja	26 Hepatitiz világnap
6 A Csók világnapja	12 Barátság világnapja	19 A Hold napja	27 Tigrisek világnapja
	13 Barátság világnapja	20 A Hold napja	28 Tigrisek világnapja
	14 Barátság világnapja	21 A Hold napja	29 Tigrisek világnapja
	15 Barátság világnapja	22 A Hold napja	30 Barátság világnapja
	16 Barátság világnapja	23 A Hold napja	31 Barátság világnapja

Változó napokon:  
• Balaton Sound  
• Cirkuszok Éjszakája  
• Strandok Éjszakája  
• Az emberi túlfogyasztás napja

Ölész napja Magyarországon: július első szombatja  
Polgárnap: július első szombatja  
Vasutasnap Magyarországon: július második szombatja  
Rendszervezők világnapja: július utolsó péntek  
A balatoni halak napja: július utolsó szombatja

Naptár háttere: Printable Resources © Tanulj velem IKT-val

## Augusztus

1 Szeptatás világnapja A Forint születésnapja	9 Őslasok nemzetközi napja Állatkerék napja	15 Legiór napja Magyarországon	23 A rabizolga-kereskedelm felszámolásának emléknapja
2 Roma holokauszt emléknapja	10 A biodízel nemzetközi napja Lusta nap – Lazy Day	16 Hontalan, kóbor állatok napja	24 Hontalan, kóbor állatok napja
3 A Star of David világnapja	11 Oroszlánok világnapja	17 Kutyák világnapja	25 Kutyák világnapja
4 A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja	12 Elefántok napja Fiatalk világnapja	18 Kutyák világnapja	26 Kutyák világnapja
5 A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja	13 Elefántok napja Fiatalk világnapja	19 Humanitárius világnap	27 Humanitárius világnap
6 A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja	14 Elefántok napja Fiatalk világnapja	20 Államalapítás napja Új kenyér ünnepe	28 Államalapítás napja Új kenyér ünnepe
7 A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja	15 Elefántok napja Fiatalk világnapja	21 Államalapítás napja Új kenyér ünnepe	29 Kiserleti atomrobbantások elleni világnap Magyar fotográfia napja
8 A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja	16 Elefántok napja Fiatalk világnapja	22 Államalapítás napja Új kenyér ünnepe	30 Eltűntek világnapja
	17 Elefántok napja Fiatalk világnapja	23 Államalapítás napja Új kenyér ünnepe	31 Eltűntek világnapja

Nemzetközi Sív Nap: augusztus első péntek  
Állatkerék éjszakája: augusztus utolsó péntek

Változó napokon:  
Halász emléknap  
Szigetfesztivál  
Fagyaltok éjszakája

Naptár háttere: Printable Resources © Tanulj velem IKT-val



STEPH THORNTON



**TAVASZI Bakancslista -gyerekkel is!**

- Virág szimatolás (Flower scenting)
- Természetben sétálni (Walking in nature)
- Süti sütés (Baking cookies)
- Piknikezés (Picnicking)
- Felhők nézése (Cloud watching)
- Bodobács megfigyelése (Observing ladybugs)
- Házi limonádé készítése (Making homemade lemonade)
- Piacra menni (Going to the market)
- Különböző kavics szedés (Collecting different stones)
- Madár figyelés (Bird watching)
- Virág ültetés (Planting flowers)
- Tavaszi dekorálás (Spring decorating)



# KINC SVADÁSZTAT A NYÁRI TERMÉSZETBEN



PIPÁLD KI, HA LÁTTÁL, VAGY TALÁLTÁL VALAMIT A

LISTÁRÓL!

FENYŐTOBOZ



ÁLLAT NYOM



LILA VIRÁG



LÓHERE



POCSOLYA



KATICABOGÁR



GOMBA



SZIVÁRVÁNY



MOHA



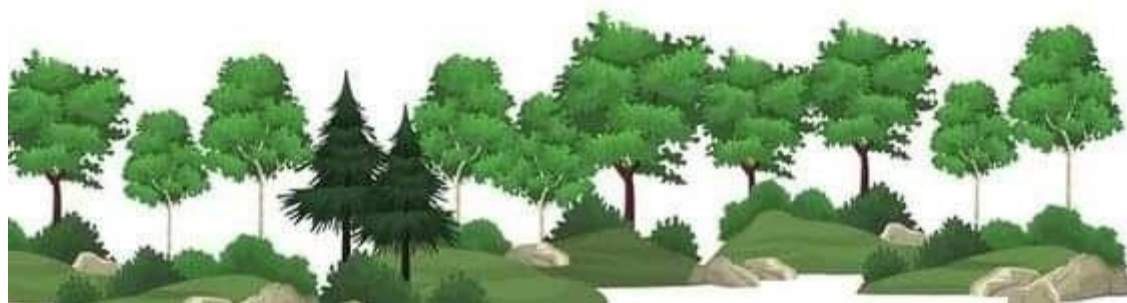
MADÁRTOLL



SZITAKÖTŐ



KAVICS



# KERTI KINC SVADÁSZAT


béka 

faág 

csiga 

méhecske 

virág 


hangya 

kavics 

locsoló 

madár 

pillangó 

fű 

madártoll 

katica 

felhő 

giliszta 

falevél 

Találj valamit, ami...

Puha:.....

Kemény:.....

Szúrós:.....

Fényes:.....

Kerek:.....

Büdös:.....



