



Kedves Szülők!

Tisztelettel kérjük, hogy személyi jövedelemadójuk 1%-át idén is a Napsugár Óvoda javára ajánlják fel, ezzel támogatva a Játékos Világ Alapítvány munkáját és az óvodás gyermekek fejlődését.

Amennyiben családtagjaik, barátaik vagy ismerőseik még nem rendelkeztek adójuk 1%-áról, hálásan köszönjük, ha figyelmükbe ajánlják óvodánk alapítványát.

A rendelkező nyilatkozatba írják a következőt:

A kezdeményezett neve: **Játékos Világ Alapítvány**

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

Alapítvány számlaszáma: **11716008-20167402**

Megtisztelő támogatásukat köszönöm a gyermekek nevében.

Tisztelettel: Skrek Dóra
igazgató

XX. évfolyam 2. szám - 2026. február
Szerkesztette: Micki Krisztina
Felelős: Skrek Dóra

Zöld óvoda, madárbarát óvoda



Hogyan válhatsz a fenntartható állattartás részévé?

A fenntartható állattartás részévé válhatsz azzal, hogy környezetbarát módon tartod az állatokat, minimalizárod a negatív környezeti hatásokat, miközben biztosítod az állatok jólétét és kiváló minőségű élelmiszertermelést teszel lehetővé. Ehhez gyakorlati példákat és elméleti útmutatást is találhatsz könyvekben és cikkekben, amelyek megmutatják, hogyan lehet anyagilag is előnyös a környezettudatos állattartás.

A gyakorlatban:

1. Tájékozódás:

- Ismerd meg az állatod faj-specifikus igényeit.
- Olvasd el a témában írt könyveket (pl. Bartus Marcell, tRENDRakó és barátai).

2. Környezettudatos beszerzés:

- Válaszd a helyi forrásból származó, fenntarthatóan előállított tápokat.
- Hasznosítsd újra az állattartás során keletkező melléktermékeket.

3. Állatjólét:

- Biztosíts megfelelő, biztonságos környezetet.
- Gondoskodj az etikus táplálásról és testmozgásról.
- Rendszeres állatorvosi ellátás, szeretet és tisztelet.

4. Csökkentsd a lábnyomod:

- Kerüld az ipari állattartásból származó termékeket, ha az élelmiszer-előállítás is a cél.
- Legyen a cél a „kevesebb, de jobb” elv (kevesebb állat, de sokkal jobb körülményekkel).

5. Társadalmi felelősségvállalás:

- Támogasd a természetvédelmi szervezeteket.
- Önkénteskedj állatmenhelyeken, vagy segíts más formában.

Ezekkel a lépésekkel hozzájárulhatsz egy olyan rendszer kialakításához, ahol az állatok jóléte és a bolygó védelme kéz a kézben jár.

Így lehetsz környezettudatos gazdi!

A klímaváltozás minket és a körülöttünk élő állatokat is egyre jelentősebben érinti, így, ha környezettudatos és felelős állattartók akarunk lenni, akkor nulladik lépésként mindent meg kell tennünk azért, hogy egyre fenntarthatóbban éljünk.

Gazdiként a szokásosnál is nagyobb kihívást jelenthet, hogy fenntarthatóan cselekedjünk, ezért a **Kisállatorvos.hu** szakértői összegyűjtöttek néhány hasznos, a mindennapi életedben alkalmazható tippet a **Föld napja** alkalmából. Ha az alábbiak közül akár csak néhány tanácsot beépítünk a napi rutinba, már nagy lépést tettünk azért, hogy megvédjük környezetünket és jövőnket!

Újrahasznosítás

Az újrahasznosítás a környezetvédelem egyik legalapvetőbb módja. Gazdiként újrahasznosítható állateledel tasakokat tárolókat válassz, melyeket vásárlás után is tudsz használni a mindennapokban. Vásárolj kisállatod eledelét csomagolásmentes üzletben, ahol saját tégelyt használhatsz, például egy befőttesüveget.

Adományozd el az alig használt kisállatfelszerelést

Mielőtt kidobnád a régi törölközőket, ágyneműt, alomtálcát, pórázt, vagy más kisállatfelszerelést, keress fel egy menhelyet. Nekik gyakran szükségük van felszerelésre, és kisállatod alig használt dolgai nagyon boldoggá tehetnek egy mentett állatot.

Használj környezetbarát termékeket

Amikor otthon takarítasz vagy kedvencedről gondoskodsz, mindig válassz környezetbarát termékeket. Számos növényi alapú tisztítószer és szépségápolási cikk közül választhatsz. Győződj meg róla, hogy újrahasznosítható, vagy újrahasznosított palackban vannak.

Használj környezetbarát macskaalmot

Tudtad, hogy már létezik növényi alapanyagokból készült macskaalom? Sosem volt még ilyen egyszerű környezetbarát illemhelyet biztosítani a cicáknak.

És mi legyen a zacskókkal?

A leggyakoribb szemét, amit a gazdik termelnek, a kutyapiszok zacskó. MEGSZÁMOLTAD VALAHA, HÁNYAT HASZNÁLSZ egy szimpla kutyasétáltatás alkalmával? Szerencsére már vannak biológiailag lebomló, és **komposztálható** zacskók, így mindennapi sétáitok is környezetbarátak lehetnek.

Vásárolj kevesebbet

Ismerős a helyzet, hogy amikor a heti bevásárlást intézed, teljesen spontán veszel egy véletlenszerű, teljesen felesleges holmit a kisállatodnak? Kedvencednek talán nincs szüksége arra az ötödik nyakörvre vagy sokadik játékra. De ha mindenképp meg akarod ajándékozni szeretett társadat, válassz csomagolásmentes dolgokat!

Ivartalaníts

A kisállatok túlszaporodása világszerte komoly problémát okozhat. Minden további állat kis mennyiségben hozzájárul a szén-dioxid kibocsátáshoz, nem is beszélve arról, hogy minél több kóbor állat van az utcákon, annál gyakoribbá válnak a fertőző betegségek. Mindig gondoskodj kedvenced ivartalanításáról!

Állatbarát programok a Föld Napjára

Menjetek ki (még cicáiddal is kimehetsz, ha tudnak pórázt használni), szedjétek együtt szemetet, ültessetek egy fát (vagy többet), tegyétek hosszabb-rövidebb kirándulást az erdőben, vagy csak játsszatok valamit a közeli parkban – a lényeg, hogy a szabadban ünnepeljétek a Föld Napját. De ne hagyd, hogy az élősködők elrontsák szabadtéri kalandjaitokat, használj innovatív parazitaelleni készítményeket, mint például rágótabletta, rácseppentő oldat vagy nyakörv. Kérd állatorvosod tanácsát a széles spektrumú parazitaelleni készítményekről, hogy megóvd szeretett kedvenced a komoly betegségektől!

forrás: greendex.hu

A 2026-as év élőlényei és természeti képződményei

Az Év Emlőse: Molnárgörény



A molnárgörény a nyílt élőhelyek – mezők, szántók – ragadozója. A hazai emlősfauna alulkutatott képviselője rejtett életmódja és alacsony egyedszáma miatt csak ritkán kerül szem elé. Kerüli az erdőket és az emberi településeket. Föld alatti búvóhelye gyakran elhagyott – és azokénál nagyobb termete miatt tovább bővített – hörcsög- és ürgejártat. Időszakosan több kotorékot is váltogat, néha kazlakban is megpihen. Kölyökneveléskor viszont hetekig egy búvóhelyhez ragaszkodik. Ilyenkor a szülők aktivitása is megváltozik, hiszen a görénykölykök szinte csak nappal bújnak elő játszani a kotorékból. Igazán agilis ragadozó, főként éjszaka jár vadászni. A faj 1974 óta védettséget élvez Magyarországon.

Az Év Madara: Énekes rigó



Az énekes rigó, 2026 Év Madaráról elmondható, hogy életmódja és táplálkozása a fekete rigóéhoz (*Turdus merula*) hasonló, de jobban kötődik az erdei élőhelyhez, egyik régi magyar elnevezése így "erdőrigó" volt. Táplálékát elsősorban giliszták és csigák képezik, de hernyókat, lószúnyogokat és egyéb rovarokat is zsákmányol. Ősszel főként gyümölcsöket, bogyókat fogyaszt. Magyarországon igen gyakori fészkelő. Fészke igazi remekmű, belsejét nyálával kevert korhadó faanyaggal simára tapasztja. A telet főként a Mediterráneumban tölti, de vannak áttelelő példányai is. A költési időszakban hazánkban megfigyelhető rigók közül a legkisebb termetű, leginkább a szőlőrigóval (*Turdus iliacus*) téveszthető össze, amely viszont téli vendégként fordul elő nálunk. Az énekes rigó éneke egészen egyedi: változatos strófáit minden esetben kétszer-háromszor megismétli, emiatt kezdő madarászok is könnyen felismerhetik.

Védett faj, természetvédelmi értéke 25 000 Ft.



Az Év Rovara: Párducfoltos hangyaleső

A párducfoltos hangyaleső a hazai hangyalesőfauna közepes termetű faja; hegyes szárnyai kissé hosszabbak, mint a teste. Magyar neve a tudományos név fordításából eredeztethető, ami utal az elülső szárny hátsó szegélyén lévő „párducfoltra” (vagy szemfoltra). Ez a háztetőszerűen összecsucskott szárnyakon látható a legjobban. A szárnyát további mintázati elemek is díszítik. Nagyon dekoratív megjelenésű rovar. Teste többnyire sárga, karcsú lábai meglehetősen hosszúak és vékonyak. Csápja is hosszú, vége enyhén megvastagodott.

Az imágók gyengén repülnek, a mesterséges fény vonzza őket. Nyár közepén rajzanak, éjszaka párzanak, petéiket faodvakba helyezik. Fejlődésmenete egy évig tart; három lárvastádium után bábozódik. A lárvák és az imágók is ragadozó életmódot folytatnak. A lárvák a faodvakban más rovarok lárváit és imágóit zsákmányolják. Jellegzetességük, hogy tölcseért nem építenek, és dús testszörzetet viselnek.

Hazánkban természetközeli élőhelyeken, domb- és hegyvidéki melegkedvelő erdőkben és nagy folyók menti ligeterdőkben fordul elő, de lárváját kimutatták régi épületek, erősen szuvas tetőszerkezeti famorzsalékában is.

Palaearktikus faj, elterjedése Európától Észak-Kínáig húzódik. Hazánkban ritka, mert odvasodó fákból is egyre kevesebb van az erdeinkben.

Magyarországon védett, természetvédelmi értéke: 50.000 Ft – írta a Magyar Rovartani Társaság a jelölteket bemutató ismertetőjében.

Az Év Hüllője: Fürge gyík



A fürge gyík egyike a klímaváltozás veszteseinek. Az élőhelyét adó üde, nedves rétek és hegyi kaszálók a csapadék hiánya és a melegedő hőmérséklet következtében kiszáradnak, megváltoznak, mindez több szempontból rosszul érinti ezt a szép gyíkfajt.

Hazai állataink egy részének neve más nyelvekből ered. Gyakori, hogy a ma használatos név a tudományos név direkt fordítása, ami olykor csak részben tükrözi a kérdéses élőlény való életben megfigyelhető tulajdonságait. A fürge gyík egyike azon állatoknak, amelyekre a rokonságában a legkevésbé illik a neve, merthogy szinte minden rokona fűgéből nőtt. Persze, lomhának azért nem mondhatjuk; különösen forró nyári napokon nyílhegyként is tud suhanni a fűben. Méltánytalan is a relatív lassúságát teljes

egészeben a képességeire fogni. Élőhelyei, az üde gyepek, néha még emberi lábakkal is nehezen járhatók, nemhogy rövid gyíklábakkal.

A f ürge gyík hazai viszonylatban közepes méretű gyík: kisebb, mint a zöld gyík, de nagyobb, mint a homoki gyík. Teljes hossza 20-23 cm, ennek jóval több, mint a felét a fark tesz ki. Feje vaskos, orra tompa. Lábai viszonylag kurták. Színezete és mintázata nagyon változatos, de egy alapmotívumot többnyire követ.

Magyarországon általánosan elterjedt, kedveli az üde réteket, főként tavak, vízfolyások mentén. Az alföldi vízjárta gyepeken ugyancsak gyakori. Megtalálható nedves erdőszegélyeken, de hegyvidéki kaszálókon, erdei tisztásokon is. 1974 óta védett, pénzben kifejezett értéke 25 000 Ft.

Az Év Hala: Vágótok



A vágótok az ősi megjelenésű tokfélék egyik hazánkban is előforduló képviselője. Orra rövid, tompa, bajuszszálai nem érik el a felső ajkat, teste

megnyúlt, oldalán és hátán nagy és éles vért pikkelyek sorakoznak, melyek különösen a fiatal példányokon szembetűnők. Nevét is ezekről a vértelről kapta, egy óvatlan mozdulat is elég lehet ahhoz, hogy felsértse az ember bőrét.

Tengerben élő vándorhalként a folyókat korábban csak a szaporodási időszakban kereste fel, hogy ikráit a nyílt, sóderes mederfenéken szórja szét, ám a Vaskapu megépítése a vándorlási útvonalára leküzdhetetlen akadályt jelentett. Nagyra növő hal, az idős példányok hossza akár a két métert is meghaladhatja. Magyarországon időről-időre előkerül egy-egy példány, ám ezek feltehetően telepítésből származnak. Egyes tengerparti országok halászfogásai között a mai napig rendszeresen előfordul, nálunk azonban a kecségével ellentétben feltehetően nincs önfenntartó állománya. Védettsége a telepített példányok megtelepedését szolgálja. Természetvédelmi értéke 50 000 Ft. – tudjuk meg a Haltani Társaság fajról írt bemutató anyagából.

Az Év Lepkéje: Nagy tűzlepke



A nagy tűzlepke nálunk még szinte minden síkvidéki üde, nedves élőhelyen előfordul, de erdőterületeken inkább csak a szegélyekben, illetve az irtásterületeken találkozhatunk vele. Kifejezetten kedveli a láp- és mocsárréteket, a patak völgyeket, a vízfolyásokat kísérő magaskórósokat, gyepeket, az öntésterületeket, a kaszálókat. Középhegységeink magasabb régióinak erdeiben csak nagyon ritkán megfigyelhető. Évente rendszerint két

nemzedéke repül, azonban kedvező időjárás esetén egy részleges harmadik nemzedék is lehetséges. A hím lepkék területtartók, foglalt revírjüket hím fajtársaiktól erőteljesen védik. A nőstények hajlamosak a kóborlásra, ami a faj védelme szempontjából azért fontos, mert kóborlásuk során új élőhelyeket is benépesíthetnek. Hazánkban védelem alatt áll, pénzben kifejezett értéke 50.000 Ft.

Az Év Gombája: Csoportos csiperke



A csoportos csiperke a fajcsoportra nem jellemző tulajdonságáról kapta nevét. Mindig több példány jelenik meg szorosan egymás mellett. A nagyobb termetű csiperkékhöz tartozva egy népes csoport súlya a kilogrammot is meghaladja.

Megjelenésére jellemző, hogy kalapját koncentrikus körökben nagy durva barna pikkelyek borítják, közöttük a fehér kalapbőr látszik. Lemezei fiatalon szürkés rózsaszínűek, később sötétbarnák. A tönk lefelé orsósan elvékonyodó, kettős peremű, de gyenge gallérja, illetve számos pikkelykés öve van. A gomba húására jellemző, hogy az érintésre, sebzésre erősen vörösödik, ez leginkább fiatal lemezein, kettévágva húsan tűnik fel. Ez vágásra fehér, de gyorsan vörösödik, majd barnul. Kellemes enyhe illata van. Jóízű.

Júliustól novemberig, mindig erdőkben, ligetekben terem, elterjedt, de nem gyakori, kímélendő gomba. A csoportos csiperke ehető, de védett faj, természetvédelmi értéke 5000 Ft egyedenként.

Az Év Fája: Kecske fűz



A húsvéti barkát részben a kecske fűz faj szolgáltatja, fatermetű egyedei viszont ritkaságszámba mennek, mivel évszázadokon keresztül gyomfának tekintették, s ma is igyekeznek felverődő egyedeit visszaszorítani. Egyetlen fűzfajunk, amely többletvíz nélkül él, az Alföldön kimondottan ritka.

A kecskefűz érdekességei:

- **Korai virágzás:** Sárga barkái kora tavasszal jelennek meg, fontos táplálékforrást biztosítva a beporzóknak.

- **Alkalmazkodóképesség:** Egyike azon kevés fűzfajnak, amelynek nincs szüksége állandóan nedves talajra, jól megél szárazabb hegyvidéki területeken is.
- **Közismert, de alulértékelt:** A húsvéti barka miatt sokan ismerik, de fatermetű példányai ritkák, mert sokáig gyomfaként kezelték.
- **Jelentőség:** A tavasz hírnökeként számos fajnak nyújt élőhelyet és táplálékot, fontos szerepet játszik a hazai ökoszisztémában.

Az Év Élőhelye: Fáslegelő

A fáslegelő egy évszázadokkal ezelőtt elterjedt, mára megritkult élőhelytípus, amelynek fennmaradása teljes mértékben az embertől függ. A fáslegelő magára hagyva ugyanis becserjésedik, beerdősül, ami a természetes szukcesszió velejárója. De a zárt erdő már nem alkalmas egy sor olyan élőlénynek, amelyek a fáslegelőket nagyon kedvelik.

Az alapot a legelők növényzete jelenti, számos szép vadvirággal. Rájuk és a legelő jószág trágyájára épül a tápláléklánc második szintje, az ízeltlábúak és egyéb gerinctelenek. A nagyra nőtt, a legelőn szigetszerűen álló öreg fák odvai, lombkoronája nagyon sok állatnak nyújtanak menedéket: denevérek, gyíkok, odúlakó madarak és természetesen rengeteg rovar.

Talán a leglátványosabb szint a madaraké: füleskuvik, szalakóta, búbosbanka, vörös- és kék vércse, nyaktekerecs, zöld küllő, seregély népesíthetik be a fák környékét, a legelőn pedig mezei és esetleg erdei pacsiirta, parlagi pityer, cigánycsuk, sárga billegető szedeget. A jószág a fák alá telepedve hűsöl nagy melegben, a sarjadó cserjéket, famagoncokat azonban gondosan lelegelik.

A fáslegelők beerdősülése érdekes módon pusztulásra ítéli a nagy magányos fákat, hiszen fotoszintetizáló felületének jó része a mindenfelé szétálló ágakon van; magányosan képesek voltak így nőni. Ha azonban sűrű fák nőnek fel mellettük, lassan elsorvadnak.

Az Év Vadvirága: Homoki árvalányhaj



A homoki árvalányhaj, mint az alföldi homokpusztáink jellegzetes faja, elsősorban a Duna-Tisza között fordul elő, ahol sokfelé tájképileg is meghatározó.

Évelő növény, amely 25-40 centiméter magasra nő. A szártóból kinövő levelei 15-30 centiméter hosszúak és 1 milliméter szélesek. A hosszúkás „hajszerű” virágzata 10 centiméteres. A virágzatot alkotó virágok csak 15-20 milliméteresek.

A faj védelmét és fennmaradását leginkább élőhelyeinek, alkalmas termőhelyeinek megőrzésével tudjuk biztosítani. Szűk elterjedési területén túl izgalmas sajátsága terméseinek viselkedése: ha nedvesség éri magukat a terméseiket, a hosszú szálkák (hajak) megcsavarodnak, és elkezdik befűrni magukat a talajba – így kerülve el, hogy a pusztákon gyakori szelek idő előtt tovaűjék őket.

Az Év Gyógynövénye: A kerti kakukkfű



A kakukkfű azon fontos gyógynövények közé tartozik, amelyek egyszerre vannak jelen a gasztronómiában fűszerként, valamint a népi és modern gyógyászatban is.

A kerti kakukkfű mediterrán eredetű, Magyarországon termesztett félcserje, amelynek virágzó hajtását évszázadok óta alkalmazzák gyógyászati célokra.

Gyógyászati jelentősége messzire nyúlik vissza az időben. Már az ókorban is ismerték erős fertőtlenítő hatását, holttestek balzsamozására, harctéri sérülések kezelésére, valamint járványok idején füstölőként és bedörzsölő szerként használták. A kakukkfű nemcsak gyógynövényként, hanem fűszernövényként is kiemelkedő, a mediterrán konyha alapfűszerei közé tartozik, illóolaját pedig a kozmetikai- és illatszeripar is széles körben alkalmazza.

A kakukkfű készítményeit ma elsősorban felső légúti fertőzések kezelésében alkalmazzák, felső légúti hurut, bronchitis tüneteinek enyhítésére használható, de (étvágyjavító hatása miatt) alkalmazzák enyhe emésztési panaszok és étvágytalanság esetén is.

Az Év Ősmeradványa: Nautilus

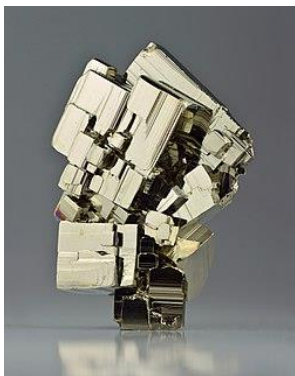


Nautilus L. (állat), a négykopoltyus fejlábu lágytestűek egyik neme, mely az egész rendnek egyetlen élő képviselője. Leggyakoribb faja a *N. pompilius* L., amely csigaszerűen csavart házat épít, de a csigajáratok egymást egészen beborítják s így kívülről nem láthatók. A ketté metszett csigaház belsejében haránt válaszfalak fekszenek, amelyek az egészet több kamrára osztják. Az egyes kamrákat egy központi cső, a szifó kapcsolja össze. Az állat a legkülső és

legterjedelmesebb kamrában ül. Fején számos, tapogató szerű karocskák emelkedik. Hazája az Indiai-óceán s rendszeren a nagyobb mélységekben tartózkodik; de a fölületre is felemelkedhetik. Húsát megeszik; házából ivóedényeket készítenek, amikor is savakkal

eltávolítják a külső mészréteget, hogy csak a gyöngyházréteg maradjon meg. Régen drágán fizették, ma már meglehetősen olcsó.

Az Év Ásványa: Pirit



A pirit a szulfidásványok köze tartozó ásványfaj. Leggyakoribb kristályalakja a kocka, valamint az ötszögtizenkettes (dodekaéder), amikor 12 darab szabályos ötszög határolja a kristálytestet. A lapok felülete erősen rostozott, gyakori a tömeges változata is. A pirit elterjedt neve a „bolondok aranya” is, mivel külsőleg hasonlít az aranyra. Szinte minden magmás, üledékes és metamorf ásványtársulásban megtalálható. Gyenge vasércnek minősül, kéntartalma a vas minőségét

kedvezőtlenül befolyásolja. Egyaránt bányászták vas- és kéntartalma miatt is. Mállásakor kénsav keletkezik. Fontos kénsavgyártási alapanyag. Régen detektoros rádiókban „detektorkristály”-ként használták

Az Év nyersanyaga: Foszforit



Szemcsés, rostos, de leginkább tömött és apatit; vegyi összetétele foszforsavmész. Fehéres, szürke vagy barna színű szabálytalan gumókban fordul elő laza, vagy lágyabb kőzetekben (homok, agyagpala, mészkő), Közép-Oroszországban Woronej tájékán (Kursk és Smolensk mellett) homokkőben 20-30 cm. vastag rétegeket, még inkább Spanyolországban Estremadurában (Logrosan, Caceres), hol 3 m. vastag telepet képez silurkori agyagpalában. Németországban (Amberg, Rabenstein és Weischenfeld között) württembergi, badeni és az algai jurában; Franciaországban és Belgiumban mint tömzs, több helyen ismeretes. Magyarországon Kabolapolyánán (Mármaros vármegye) por alakban terem. A F. szerves testek (csont, ürülékek) foszforsavas vegyeinek kilúgozásából ered, iparilag igen keresett cikk; porrá törve kitűnő ásványi trágya.

Kiemelkedő kulturális program-Generációk kapcsolódása

Intézményünk szakmai célkitűzései között szerepel a generációk közötti kapcsolatok tudatos ápolása, valamint a helyi közösség kulturális értékeinek megőrzése és továbbadása. A családi nevelést kiegészítve segítjük a gyermek szocializációjának fejlődését, az együttéléshez szükséges alapvető erkölcsi normák és tulajdonságok kialakulását.

Ennek szellemében az ősz folyamán, 2025.10. 13-án az Idősek Világnapja alkalmából egy közös programot valósítottunk meg a kerületben működő Reménysugár Gondozói Csoport időseivel. Ez nem csak találkozási lehetőséget adott az idősek és a Lándzsa utcai, valamint a Vadvirág 2. telephelyünk óvodásai számára, hanem teret adott a hagyományok élményszerű átörökítésének is.

A programot A pelikánmadár című érzékenyítő népmese és játék előzte meg, mely során a gyerekek életkoruknak megfelelő formában ismerkedhettek az időskor értékeivel. A Napraforgó Család - és Gyermekjóléti Központ segítő munkatársával közösen, tudatosan készítettük fel a gyerekeket a személyes találkozásra, erősítve bennük az empátiát és a nyitottságot. A gyerekek által nagy odaadással készített ajándék könyvjelzők, szintén a személyes törődést, figyelmességet erősítették.

A rendezvény helyszíne a természeti értékeiről méltán híres Naplás-tó volt, amit rendszeresen látogatunk a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat vezetésével. A program szakmai tartalmát gazdagította a Horgászegyesület alapító tagjának előadása a tó élővilágáról. A közös séta során lehetőség nyílt az idősek és a gyermekek személyes kapcsolódására. A gyermekek nyitottsága, érdeklődése és közvetlensége elősegítette a gyors és bensőséges kapcsolat kialakulását. A program közös énekléssel és népi körjátékokkal zárult, melyek a hagyományok élő megélését tették lehetővé, erősítve az összetartozás élményét.

Az őszi találkozás pozitív tapasztalataira építve újabb közös alkalmakat szerveztünk az adventi időszakban. Az ünnepi készülődés tevékeny formája volt november 19-én az idősek és a Lándzsa utcai telephelyünk óvodásaival közös Mézeskalács sütés, mely oldott, vidám hangulatban zajlott és tovább mélyítette az együttműködést.

Ezt követte a Mikulás ünnep december 10-én, ahol a gyerekek a várakozás izgalmát átélve ismét találkozhattak az idősekkel és persze a Mikulással. A programot az óvodában olyan tematikus előkészületek előzték meg, mint irodalmi és zenei élmények biztosítása a hangulat fokozására.

Karácsony ünnepére december 15-én a Vadvirág 2. telephelyünk óvodásai Betlehemi műsorral készültek, a meghitt találkozást dramatikus játékkal és közös énekléssel gazdagították, megidézve az ünnepkör szokásait. A betlehemezés hagyományának felelevenítése lehetőséget adott arra, hogy a gyermekek élményszerű formában kapcsolódjanak a magyar népi és keresztény kulturális örökséghez.

A gyerekek és idősek számára szervezett programok és ismétlődő közös élményeken alapuló tevékenységek mélyítették az összetartozás élményét. Az idősek számára érzelmi megerősítést, a hasznosság és a megbecsültség élményét nyújtották, valamint lehetőséget teremtettek életútjuk tapasztalatainak megosztására. Az óvodásaink közvetlen tapasztalatot szereztek a hagyományok értékéről és a közösséghez tartozás fontosságáról.

A helyi sajtóban és a kerületi közösségi média felületén olvashatunk az eseményekről.

Konkolyné Major Mária
óvodapedagógus





Hangulatos tavaszi dekorációk a kertedbe és az otthonodba

Virág ajtókoszorú parafadugóból



Zokni nyuszi



Töltsd meg a zoknit egy csésze rizzsel. Köss össze átlátszó gumiszalagokat kétszer, hogy fejet formálj, egyet a nyakra, egyet pedig a fej tetejére. Vágj másik anyagból hasat, ragaszd rá. Rakj rá szemet, orrot, fogat, farkat. Vágd félbe a zokni tetejét, hogy füleket készíts a zokninyuszira. Vágd le a sarkokat, hogy a fülek enyhén lekerekítettek legyenek.

Virágok teáscsészében - kreatív ajándék újrahasznosítása



Kavics kukac festett kövekből



Gyűjtsetek egy pár szép kavicsot a **gyerekekkel** és készítsetek belőlük ilyen aranyos (akár **kerti dekorációként** is használható) **kavics kukacokat!**

Tavaszi virágos képek egyszerűen fóliával kartonpapírból



A tavaszi **virágos képek** elkészítéséhez csak egy kevés **frissen szedett** (vagy szárított és préselt) **virágra, frissen tartó fóliára és karton papírra** lesz szükség

- vágj ki kereteket régi kartondobozokból; használj vágót vagy ollót
- Fedjük le műanyag fóliával a keretnek azt az oldalt, amely a képen látható módon a keret hátulja lesz; rögzítsük celluxszal
- rendez el a virágokat
- fedd le ismét műanyag fóliával; a virágokat celluxszal rögzítsd
- Vagy kiszínezheted a kereteket, vagy meghagyhatod őket az eredeti barna színben!

Tollas csipesz madárcák



Fesd ki a ruhacsipeszeket, ragassz rájuk szemet csórt, tollakat.

Pillangós tavaszi dekoráció masnitésztából



A masnitésztát akrilfestékekkel befestjük, testét makaróni tésztából, a csápokat drótból készítsük el. A masni tészta pillangókat nem csak ilyen cserepes tavaszi asztaldíszek elkészítésére használhatjátok fel, hanem díszíthettek velük akár képeslapokat, vagy tavaszi díszfüzereket is.

Stílusos sarok virágtartó (ültető) zsalukövekből házilag egyszerűen



A zsalukövekből készült modern ültetőfal rendkívül egyszerűen összeállítható, a zsalukövek kötésben történő egymásra építésével, és kifordításával. Amelyik kőbe ültetni szeretnél, annak az alját geotextillel fedd le. Ha nem szeretnél szürke színű beton virágtartót, akkor beton festékkel, vagy kültéri alapozóval és zománcfestékkel akár le is festheted!

Gyönyörű térbeli faldekoráció papír pillangókból egyszerűen



A lepkék készülhetnek egyszerű színes (origami) papírból, vagy maradék csomagolópapírból / tapétamaradékokból készítve egy kis extra mintát is adhattok hozzá. Ha éppen nincs szükséged faldekorációra, akkor sem kell elvetned az ötletet: ezek a térbeli papír lepkék remekül mutatnak egy képeslapon, vagy akár a tavaszi dekorációd részeként is.

Újrahasznosított fa húsvéti nyuszi




A nyuszi formát, és a szív alakú talpat falapból kell kivágni, a kép szerint csavarozni.

A kész nyuszi festhető, díszíthető.

Egészség napi receptek

2025 novemberében rendeztük meg óvodánkban az Egészség hetet, melynek keretében egészséges ételek receptjeit küldhették el nekünk.

<p><u>Banán kenyér.</u></p> <p>4 db banán 2 db tojás 200 g zabliszt 1 mk fahéj 10 g sütőpor 1 csipet só 1 db vaníliarúd 50 g vaj 30 ml tej +1 db banán a tetejére.</p> <p>A tésztához egy villával összetörjük a banánokat, majd összekeverjük a tojásokkal és a többi hozzávalóval. Egy sütőpapírral bélelt kenyérsütő formába simítjuk a masszát. A süti tetejére való banánt hosszában felszeleteljük, a tészta tetejére rakjuk, majd mehet is a 180 fokra előmelegített sütőbe 30-35 percre.</p>	<p><u>Almás amerikai palacsinta</u></p> <p>Hozzávalók: 180 g liszt 1 teáskanál sütőpor 2,5 dl tej 60 g vaj 1 nagyobb alma lereszelve 1 tojás fél teáskanál őrölt fahéj</p> <p>A folyékony hozzávalókat összekeverjük. Hozzáadjuk a szilárd hozzávalókat is. Jól elkeverjük. Picit sűrűbb tésztát kapunk mint a sima palacsintánál. Serpenyőben pár csepp olajat forrósítunk, majd kis kerek adagokat formázunk, mindkét oldalt 1-2 percig sütjük és kész is! Önmagában, porcukorral vagy csoki öntettel is lehet fogyasztani.</p>
<p><u>Csokis-diós áfonyás keksz</u></p> <p>Hozzávalók 30 dkg liszt 12 dkg vaj 15 dkg Kristálycukor 5 dkg dió durvára vágva 5 dkg áfonya 1/2 tk sütőpor 2-3 ek tej 3 dkg holland kakaópor csipet só 5 dkg fehér csoki</p> <p>Elkészítés A hozzávalókat egy keverőtálba mérjük és összedolgozzuk a tésztát. Nedves kézzel diónyi adagokat csipünk a tésztából, gombócot formázunk belőle, majd tenyerünk ellapítjuk. Sütőpapírral bélelt sütőpapírra tesszük és 180 fokos sütőben 15-20 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, olvasztott fehér csokival megcsíkozzuk.</p>	<p><u>Téli gyümölcssaláta</u></p> <p>Hozzávalók: 50 dkg alma hámozva 5 dkg dió durvára vágva 2 dl joghurt 1 evőkanál méz</p> <p>Elkészítés: A hámozott, kimagozott almát vékonyan felszeleteljük, vagy a reszelő durva fokán lereszeljük. A joghurtot simára keverjük a mézzel és az almára öntjük, összekeverjük. Tetejét megszórjuk a dióval, majd fél órára hűtőbe tesszük fogyasztás előtt.</p> <p>Tanácsok: Aki szereti, szórhat bele mazsolát is, vagy más gyümölccsel vegyesen is készítheti.</p>

<p><u>A szentjánosbogarak gyümölcsnyársai</u></p> <p>Hozzávalók: Friss gyümölcsök:alma, körte, barack, banán, narancs, sárgadinnye, szőlő, görögdinnye, kivi, áfonya, eper, málna, meggy, cseresznye Elkészítése: 1. Nagyjából hasonló méretűre vágjuk a gyümölcsöket. 2. Felhúzzuk a darabokat egy nyársra. Készíthetünk nyársat vegyes, vagy azonos színű gyümölcsökből: Piros: görögdinnye, eper, málna, alma, meggy Narancssárga: sárgadinnye, narancs, sárgabarack Sárga: banán, ananász, alma Zöld: szőlő, kivi, zöldalma Sötétlila: lilaszőlő, áfonya, cseresznye</p>	<p><u>Sajt sünik</u></p> <p>Reszelt sajtot összekeverünk krémsajttal vagy tejföllel és körteformát alakítunk ki belőle egy tányéron. A tuskéi uborkaszeletek, sárgarépacsikok, vagy paprikacsíkok. Az orra mazsola lehet. Az alapanyagok tetszés szerint variálhatóak: A sajtba finomra reszelt sárgarépát keverhetünk, a tuskéit pedig a kedvenc zöldségeinkből készíthetjük. Elkészíthető édes változatban is, magvaj, vagy mascarpone-sajt, illetve almaszeletek felhasználásával. Jó étvágyat!</p> 
<p><u>Zöldségfasírt tál sült édesburgonyával joghurtos mártogatóval</u></p> <p>Hozzávalók (4 fő): Fasírhoz:1 konzerv csicseriborsó (vagy 200 g), 1 sárgarépa reszelve, 1 kisebb cékla reszelve, hagyma, 1 tojás, 4 ek zabpehely, só, bors, fokhagyma, kömény Körethez:2 nagy édesburgonya, olaj, só Mártogatós: 200 g natúr joghurt, 1 tk mustár, gerezd reszelt fokhagyma, só, bors El készítés: 1. A fasírt hozzávalókat összekevered, golyók formálsz, sütőben 200 °C-on 20 perc. 2. Közben az édesburgonya-hasábokat megsütöd. 3. A joghurtos szószot kikevered.</p>	<p><u>Almás-kókuszos zabkása</u></p> <p>2 adag Hozzávalók 4 ek zabpehely, 1 dl tej, 1 dl víz, 1 ek kókuszreszelék, 1 ek méz, 1 csipet fahéj, 1 db vanília (rúd), 1 kis db alma, 0.5 marék dió Elkészítés 1. Egy edényben feltesszük melegíteni a vizet a nem muszáj forralni, elég, ha meleg, mert úgy is beledagad a zabpehely. Készíthetjük csak tejjel is, úgy még töményebb, viszont több kalóriát tartalmaz. 2. Ha már meleg a tej, beletesszük a zabpehelyt, a kókuszt, a mézet, a fahéjat, a vaníliarúd kikapart belsejét, a kockára vágott almát és a felaprított diót. Kavargatjuk, megvárjuk, míg besűrűsödik, rotytan egyet és kész is. (Ez kb. 3-4 perc.) 3. Tetszés szerint meghinthetjük fahéjjal, vagy rácsorgathatunk mézet is, ha nem elég édes. Állni hagyjuk 5 percre, és lehet is fogyasztani :-) Jó étvágyat hozzá!</p>

Joghurtos gyümölcs torta

Alap: Hozzávalók egy 22 cm-es tortaformához
20 dkg darált (vajás) keksz, 12 dkg olvasztott

Krém: 30 dkg görög joghurt, 2,5 dl habtejszín
vaníliás cukor, 20 dkg

mascarpone vagy krémsajt, 15 g zselatin,
10 dkg cukor, 2 üveg barackbefőtt

(1 üvegnyi a krémbe és 1 üvegnyi a tetejére)

Elkészítése:

A kekszet összekeverjük az olvasztott, de visszahűtött vajjal és jól belenyomkodjuk a forma aljába és hűtőbe tesszük. A krémhez a zselatint felöntjük kevés vízzel és hagyjuk, hogy és hagyjuk, hogy megduzzadjon. A befőtteket lecsepegtetjük és a levét felfogjuk.

Természetesen készülhet másféle gyümölccsel is. Akár friss gyümölcsöt is használhatunk, akkor a tetejére a zselét készítsük 5 dl vízből, 2 ek cukorból és 10 g zselatinból. A joghurtot, krémsajtot, cukrokat tejszínt egy edénybe mérjük, majd jól kihabosítjuk az egészet. A zselatint mikróban felolvasztjuk, majd a joghurtos krémbe keverjük. A barack felét felkockázzuk és azt is a krémbe keverjük.

A kész krémet a kekszes alapra halmozzuk és dermedésig hűtőbe tesszük.

Közben elkészítjük a tetejére a tortazselét.

5 dl befőttlében (ha nincs annyi, akkor pótoljuk vízzel a hiányzó mennyiséget) feloldjuk a tortazselét és hagyjuk langyosra hűlni. Ha nem befőttel dolgozunk, akkor 5 dl vízben oldjunk fel 10 g zselatint és 2 ek cukrot. Ha a krém megdermedt, akkor a tetejét tegyük ki negyedelt barackkal.

A tortazselét egyenletesen öntsük rá a barackra (ehhez használhatunk egy kanalat.

Ha a zselét a kanál domború oldalára öntjük és úgy folyik rá a sütőre, akkor kisebb eséllyel fogja feloldani a krémet, mivel a kanál hűt még a zselén annyit).

Sütőben sült csirkecomb almával, sült zöldségekkel és basmati rizzsel

Hozzávalók (3 személyre):

- 6 db egész csirkecomb / Vegyesen csirke alsócomb és felsőcomb filé
- só, bors, fokhagyma granulátum, majoranna (vagy ízlés szerinti fűszerek)
- 2-3 db közepes piros alma
- 300g Basmati rizs

Zöldségek:

répa, ha szezonális, akkor cékla
édesburgonya, kápia / pritamin paprika
vöröshagyma

Elkészítés:

1. Az almákat megmossuk, feldaraboljuk nagyobb cikkekre és beletesszük a sütőzacskóba.
2. A csirke minden oldalát fűszerezzük, majd az almák tetejére tesszük a zacskóba. Összezárjuk és néhány helyen megszurkáljuk.
3. Előmelegített sütőbe tesszük (200 fokon légkeverésen, ez sütőnként eltérhet). 50 percig (~1 óra) szoktam sütni, azután kivesszem, szétvágom a zacskót (a forró gőz miatt óvatosan!) és grill funkcióval 5-10 percig pirítom a tetejét, hogy ropogósabb legyen.
4. A zöldségeket megtisztítjuk, nagyjából azonos méretűre vágjuk, hogy egyenletes át süljenek majd (a hagymát cikkekben elég és a répa is lehet nagyobb darab), majd kevés olajjal, sóval és fűszerekkel ízesítjük, nagy tepsire terítjük és betesszük a csirke alá sülni. Addig sütjük, amíg meg nem puhulnak. (A zöldségek eltérően sülnek, ezért érdemes kivenni már az elkészülteket és az almát is kivesszem a zacskóból grillezés előtt.)
Amíg sülnek a sütőben a húсок és a zöldségek, addig elkészítjük a rizst.

Lazaccal töltött cukkini



Hozzávalók: 2 közepes cukkini, 25 dkg lazac, 1 dl bulgur, fokhagymapor, friss bazsalikom és kapor, olívaolaj, só, őrölt bors, 1 kis fej hagyma, citromlé ízlés szerint, 4 evőkanál parmezán sajt, 1 dl tejföl.

Elkészítése: A cukkiniket félbevágjuk, kikaparjuk a belsejét, lekenjük olívaolajjal és megszórjuk fokhagymaporral. A lazacot kockára vágjuk. A bulgurt kétszeres mennyiségű sós forró vízzel leforrázzuk, lefődjük, és megvárjuk, amíg megpuhul és megdagad. A bulgurt összekeverjük a lazaccal, fűszerezzük sóval, borssal és a zöld fűszerekkel. Pár csepp citromlevet csepegtetünk hozzá, majd megtöltjük a cukkiniket vele, megszórjuk parmezánnal a tetejüket és 180 fokon előmelegített sütőbe rakjuk kb. 30 percre. A hagymát apróra vágjuk közben, egy serpenyőben kevés olajon megdinszteljük, rádobjuk a cukkinik kivágott húsát, sózzuk és kaporral ízesítjük. Összeparoljuk majd végül hozzáadjuk a tejfölt és turmixoljuk. A szószt citromlével ízesítjük és a megsült cukkini mellé kínáljuk.

Gyors túrós süti

Hozzávalók: 500 g krémes túró, 60 g édesítőszeres vaníliás pudingpor, 350 ml tej 2 db tojás (M-es), 1 evőkanál folyékony édesítő, 120 g édesítőszeres, eperlekvár

Elkészítés: A tojásokat 4-5 perc alatt nagyon habosra keverem géppel. Hozzáadom a túrót, simára keverem. A vaníliás pudingport kevés tejjel kikeverem, majd a tejjel és az édesítőszerrel együtt a túrós keverékhez adom. Ismét alaposan összekeverem. Egy hóálló tálba öntöm a masszát, a tetejére kiskanállal lekvár kupacokat csurgatok. 160 °C-on 50 perc alatt készre sütöm. (Az idő sütőfüggő, egy hurkapálcával ellenőrzöm. Miután kihűlt gyönyörűen szeletelhető. Porrá őrölt édesítővel és eperlekvárral kínálom. Jó étvágyat!

Dörmi maci házilag

Hozzávalók: (kb 12-16 db), 1 db nagy érett banán, 2 db M méretű tojás, 60 g teljes kiőrlésű liszt vagy zabliszt, 40 g finomliszt (a puhaság miatt, de lehet helyette is teljes kiőrlésű), 2 evőkanál vaj vagy kókuszolaj, 1 teáskanál sütőpor, 1 teáskanál vanília aroma,

1 csipet só Ha édesebbre szeretnénk adható még hozzá 1-2 evőkanál méz
Elkészítés: A banánt villával pépesítsd egy tálban. Add hozzá a tojásokat és keverd simára. Öntsd hozzá olvasztott vajat/ kókuszolajat és a vaníliát. Külön keverd össze a száraz hozzávalókat: liszt, sütőpor és só. A száraz hozzávalókat keverd a nedveshez (Ha a massa túl sűrű, adj hozzá 1-2 evőkanál tejet vagy vizet). Ha szeretnél kakaós részt, a tészta egy részébe tegyél 1-2 evőkanál holland kakaóport. Öntsd a masszát a formába - ha van macis formád abba, ha nincs mehet bármily szilikonformába. 180 fokon 12-15 percig süsd. Hagyd kihűlni - így lesz igazán puha és „dörmis”



Tipp: Ha szeretnél tölteléket (házi lekvár, bogyós gyümölcs, cukormentes mogyoróvaj) akkor csak félig töltsd a formát tésztával, tegyél rá egy pici kanál krémet, majd fedd be a tésztával.

Zabpelyhes almás tallér (hozzáadott cukor nélkül)

Hozzávalók: (10-12 darabhoz): 2 közepes alma, csésze apró szemű zabpehely, 1 tojás, 1 teáskanál fahéj, 1 teáskanál vaníliakivonat (elhagyható), kis csipet só

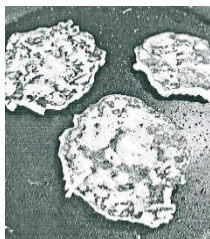
Elkészítés:

Az almákat meghámozzuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Hozzákeverjük a zabpelyhet, a tojást, a fahéjat, a vaníliát és a csipet sót. A masszát 10 percig pihentetjük, hogy a zab felszívja a nedvességet.

Kiskanálnyi adagokat teszünk sütőpapírral bélelt tepsire, majd kissé ellapítjuk. 180°C-on kb. 12-15 percig sütjük, míg enyhén aranybarna nem lesz.

Tipp: Uzsonnára vagy tízóraira tökéletes, puha, és egészséges.

Almás fahéjas zabpalacsinta



Hozzávalók: 2 db kisebb szalma, 2 kk fahéj, 150 ml tej, 1,5 ek zabliszt, 1 db foszfátmentes sütőpor, 1 db méretű tojás

Elkészítés

Az almákat meghámoztam, a magházukat kivágtam és egy kisebb lyukú sajtreszelőn lereszeltem, majd fahéjjal ízesítettem. A reszelt almához hozzáadtam a tojást, a zablisztet, sütőport és tejet, majd kézi habverővel elkevertem. Egy palacsintasütőt szilikonecsettel vékonyan megkentem olajjal, amikor az étolaj már felforrósodott, egy evőkanál segítségével rákanalaztam a palacsintatésztát, amit a kanál segítségével kissé kilapítottam. (Egy db palacsintát egy evőkanálnyi "gombócból" sütöttem. Pár perc alatt mindkét oldala megsül.

Tipp: ez egy cukormentes verzió.

A kisfiamnak próbálok minél kevesebb hozzáadott cukorból készített ételt adni. De természetesen lehet ízesíteni cukorral, vanília kivonattal is. Szerintem önmagában is elég édes. Illetve ez nem boltban vásárolt zablisztből készült. A zabpelyhet zúrtam össze botmixerrel liszt állagúvá. Én ezt használtam már többször sima liszt hiányában főzelék sűrítésre is, és tökéletesen működött!

Sokgyümölcsös müzliszelet

Hozzávalók: 12 dkg zabpelyhely, 20 dkg aszalt gyümölcsök (aszalt vörösáfonya, szilva, sárgabarack, mazsola), 4 ek méz, 70 ml almalé, 3 dkg dió, 3 db törökmogyoró, 3 dkg szezámag

Elkészítés: A zabpelyhet száraz serpenyőben nagyon világos színűre pirítjuk. A diót és a mogyorót durvára törjük. A diót, a mogyorót, és a szezámagot külön-külön 2-2 percig szintén száraz serpenyőben pirítjuk. (Nem kell, hogy színe legyen, csak egy kis illat.) Az összes enyhén megpirított szárazanyagot egy tálba öntjük. Az aszalt gyümölcsöket szintén kivágtuk, ezeket szintén a tálba öntjük. A maggyümölcsös keverékre öntjük az almalevet és a mézet.

Jól összedolgozzuk, majd a masszát szilikonlapra vagy sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk. Alapból lenyomkodjuk, hogy ne maradjon benne sehol levegő. Akkor jó, ha kb. 1,5 cm magas. 175 fokra előmelegített sütőbe tesszük, és kb. 30 percig sütjük, amíg a massa ki nem szárad, és el nem kezd barnulni. Mikor elkészült, a tepsiben hagyjuk kihűlni. Ha már nem meleg, szeleteljük. Légmentesen lezárható dobozban 1 hétig friss marad.

Röviden a Delacato, TSMT, és az Ayres mozgásfejlesztő terápiaikról

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:

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

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

Delacato-módszer (Alapozó mozgásterápia): azon az elven alapul, hogy a mozgásfejlődés (pl. kúszás, mászás, járás) szoros kapcsolatban áll az idegrendszer érésével 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 Delacato-torna ezért az egyedfejlődés kezdeti lépcsőjéhez tér vissza. A fejlődéstani fázisokat újrалépi, 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 érzébeli 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 hatékonyan 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 beszédpercepciós 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 Szenzo-Motoros 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

Katica csoportos munkái



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 végigjártassák 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 pillanatokot.

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 utolsó sorban sok-sok örömet.

Csécsei Edit

logopédus



Süni csoportosok munkája

Pillangó csoportos munkái



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 kísérve.

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.

Érdekes 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 bombázni a gyereket. Sok kisgyereknek időre van szüksége az átmenetnek 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 játékaikon, 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



Süni csoportosok munkája



A nagyszülők szerepe a gyerek életében: tippek a harmonikus és erős kapcsolatért

Amikor egy gyermek megszületik, a család nem csupán egy taggal bővül, hanem egy komplex, új életművészet veszi kezdetét. Ebben az új konstellációban a nagyszülők szerepe messze túlmutat a pusztán logisztikai segítségnyújtáson. Ők azok a stabil pontok, akik a modern, rohanó világban a **biztonságérzet**, a **gyökerek** és a **feltétel nélküli szeretet** forrását jelentik. A nagyszülő-unoka kapcsolat egyedülálló, időtlen kötelék, amely mind a gyermek, mind a szülő életminőségét jelentősen befolyásolja. Ahhoz azonban, hogy ez a kapcsolat valóban harmonikus legyen, tudatos munkára, tiszteletre és jól meghatározott keretekre van szükség mindkét fél részéről. Nézzük meg, hogyan építhetjük fel ezt az aranyhidat a generációk között, elkerülve a leggyakoribb buktatókat.

A generációs híd építése: miért pótolhatatlan a nagyszülői szeretet?

A nagyszülők nem egyszerűen babysitterek vagy kiegészítő gondozók; pszichológiai szempontból ők a gyermek elsődleges hálójának részei. Az unoka számára a nagyi és a papi a múltat, a családi történelmet testesítik meg. Ez a kapcsolat segít a gyermeknek megérteni, honnan jött, milyen közösségbe tartozik, és milyen értékek mentén éltek az ősei. Ez az identitás formálásának alapvető eleme.

A nagyszülői ölelésben rejlő nyugalom és lassúság gyakran kontrasztban áll a szülők által képviselt, teljesítményorientált világgal. Míg a szülők a nevelésben a szabályok és a következetesség megteremtéséért felelnek, a nagyszülők a gyengédség és a jutalmazás dimenzióját képviselik. Ez a kettősség elengedhetetlen a gyermek kiegyensúlyozott fejlődéséhez. A nagyszülők engedékenyebbek, ami nem feltétlenül rossz: ez a lazább keret lehetőséget ad a gyermeknek a stresszmentes, kötetlen játékokra és a kikapcsolódásra. Pszichológiai kutatások igazolják, hogy a szoros nagyszülői kötelékkel rendelkező gyermekek jobban teljesítenek az iskolában, magasabb az önbecsülésük, és jobban kezelik a stresszes élethelyzeteket. A nagyszülők jelenléte egyfajta emocionális pufferként működik, különösen olyan időszakokban, mint a szülői válás vagy költözés. Ők az állandóság szimbólumai, akik segítenek az élet viharai közepette is megtartani a gyermek belső stabilitását.

„A nagyszülői szerep nem a szülői tekintély aláásása, hanem annak kiegészítése. Ők adják meg azt a fajta időtlen figyelmet és türelmet, amit a modern szülő a napi teendők sűrűjében ritkán tud biztosítani”.

Az idősek bölcsessége mint tudásforrás: hagyományok és mesék

A nagyszülők a családi archívum őrzői. Ők azok, akik átadhatják a régi recepteket, a családi anekdotákat, és azokat a történeteket, amelyek a család kollektív emlékezetét alkotják. A nagymama által mesélt történetek a dédszülőkről vagy a nagypapa gyermekkori kalandjai nem csupán szórakoztatóak, hanem létfontosságúak a gyermek kulturális örökségének megértésében.

A nagyszülők gyakran tanítanak olyan készségeket, amelyek a digitális korban háttérbe szorulnak: horgolás, fafaragás, kertészkedés, vagy akár csak a tűzrakás művészete. Ezek a készségek nemcsak praktikusak, hanem a finommotoros képességeket és a türelmet is fejlesztik. Az unoka és nagyszülő közötti közös alkotás vagy munka egy olyan közös nyelvet teremt, amelyet sem az iskola, sem a szülők nem tudnak pótolni.

A hagyományok ápolása a nagyszülők legszebb feladatai közé tartozik. Legyen szó a karácsonyi bejgli titkos receptjéről, a húsvéti locsolóversek megtanításáról, vagy egy régi családi ének előadásáról, ezek az ismétlődő rituálék adnak ritmust és kiszámíthatóságot a gyermek életének. Ezek a közös élmények megerősítik a családi kohéziót és mély, tartós emlékeket hagynak maguk után.

A hagyományok nem csupán az ünnepekről szólnak, hanem a folytonosságról. A nagyszülők révén a gyermek megtanulja, hogy a család egy hosszú, élő történet része, amelyben ő is kulcsszerepet játszik.

Határok meghúzása: a nagyszülői segítség és a szülői tekintély egyensúlya

A nagyszülők bevonása a gyermek életébe csodálatos dolog, de a harmónia megőrzéséhez elengedhetetlen a tiszta kommunikáció és a megfelelő határok kijelölése. A 21. századi szülők gyakran eltérő nevelési elveket vallanak, mint az előző generáció, ami feszültségeket okozhat. A kulcs a tiszteleten alapuló, asszertív fellépés.

A nevelési elvek összehangolása: régi iskola kontra modern pedagógia

Gyakori konfliktusforrás a fegyelmezés, az étkezés vagy az alvás kérdése. Lehet, hogy a nagyszülők ragaszkodnak a régi, szigorúbb módszerekhez, míg a szülők az érzelmileg elérhető nevelést (gentle parenting) részesítik előnyben. Ilyen esetben a szülők feladata, hogy világosan és udvariasan elmagyarázzák, melyek azok az alapvető szabályok, amelyeket a nagyszülőknek be kell tartaniuk.

Tipp: Készítsünk egy rövid, írásos „útmutatót” a nagyszülők számára, amely tartalmazza a legfontosabb házirendet: a lefekvés idejét, az allergiákat, a képernyőidőre vonatkozó szabályokat, és a fegyelmezési alapelveket. Ezt ne kritikaként adjuk át, hanem mint a gyermek jólétének biztosítására szolgáló információs csomagot.

Fontos, hogy a nagyszülők érezzék, a szülők elismerik a tapasztalatukat, de egyértelmű legyen, hogy a végső döntés a szülőké. Például, ha a nagyszülő folyamatosan édességgel kínálja a gyermeket, mondhatjuk: „Nagyon köszönjük a figyelmességet, de mi most a zöldségekre és gyümölcsökre koncentrálunk. Kérlek, ebből adj neki, ha nassolnivalót kér.”

Az időzítés és a tér határai

A nagyszülők gyakran hajlamosak a spontán látogatásokra, ami megzavarhatja a szülők és a gyermek napirendjét. A tisztelet jegyében fontos megtanítani nekik, hogy a bejelentés nélküli érkezés a magánélet megsértését jelenti. Vezessük be a „telefonálj előtte” szabályt, és ne érezzük magunkat rosszul, ha néha nemet mondunk egy látogatásra, mert a családnak szüksége van a saját idejére.

Ugyanez vonatkozik a tanácsokra is. A nagyszülők hajlamosak a kéretlen tanácsok osztogatására, ami alááshatja a szülői önbizalmat. Amikor ez megtörténik, alkalmazhatunk egy semlegesítő technikát: „Értem, hogy te ezt másképp csináltad, és köszönöm a javaslatot. Mi most ezt a módszert szeretnénk kipróbálni, de ha elakadunk, biztosan kérni fogjuk a segítségedet.” Ezzel elismerjük az érzéseiket, de fenntartjuk a szülői autonómiát.

A nagyszülői beavatkozás kezelése: stratégiai kommunikáció

A konfliktusok elkerülhetetlenek, de az, ahogyan kezeljük őket, meghatározza a kapcsolat minőségét. A nagyszülők gyakran a szeretetüket fejezik ki a beavatkozással, de ez a szeretet néha fullasztó lehet. A cél, hogy a nagyszülő érezze, szükség van rá, de a saját szerepében, nem a szülői szerepben.

Tegyük a nagyszülőt a támogató szerepébe

Ahelyett, hogy azt éreznék, ki vannak zárva a nevelésből, adjunk nekik konkrét, felelősségteljes feladatokat, amelyek illeszkednek az ő képességeikhez, de nem zavarják a napi rutinunkat. Például: „A nagyi felelős a mesék olvasásáért lefekvés előtt” vagy „A papi tanítja meg a gyereket fát ültetni a kertben.” Ez megerősíti a nagyszülői identitást, és biztosítja, hogy az energiáikat konstruktív módon használják fel.

A szerepek tisztázása: Mit tehet a nagyszülő és mit a szülő?

Terület	Szülői felelősség (Döntéshozó)	Nagyszülői szerep (Támogató)
Fegyelmezés	A szabályok és a következmények meghatározása.	A szabályok betartatása a szülő távollétében; érzelmi vigasz nyújtása.
Egészség/ Étrend	Az étrend és az orvosi kezelések kijelölése.	Az előírt ételek elkészítése; allergének szigorú kerülése.
Pénzügyek	A gyermek jövőjével kapcsolatos nagy döntések (iskola, megtakarítás).	Élmények ajándékozása (kirándulások); mértékletes zsebpénz adása.
Oktatás	Az iskolaválasztás és a tanrend követése.	Segítség a házi feladatban (ha kéri); plusz ismeretek átadása.

A szendvics technika alkalmazása

Amikor kritikát kell megfogalmaznunk, használjuk a „szendvics” módszert: kezdünk egy pozitív visszajelzéssel, mondjuk el a problémát, majd zárjuk ismét pozitív megerősítéssel. Példa: „Nagyon hálásak vagyunk, amiért vigyáztok Dórára, látszik, mennyire élvezzi az időt veletek (pozitív). Viszont arra kérünk, hogy a délutáni alvás idejét tartsátok be, mert ha nem alszik, este kezelhetetlen (probléma). De tényleg csodálatos, ahogy fejlesztitek a kreativitását! (pozitív zárás).” Ez a módszer segít megőrizni a jó viszonyt és elkerülni a megbántódást.

A nagypapa szerepe: a kaland és a kockázatvállalás tanítója

A nagymamák szerepe gyakran előtérben van a gondoskodás és a gyengédség miatt, de a nagypapák szerepe éppolyan lényeges, bár más síkon mozog. A nagypapa gyakran a kaland, a fizikai aktivitás és a konstruktív kockázatvállalás szimbóluma.

Míg a szülők hajlamosak túlzottan óvni a gyermeket a sérülésektől, a nagypapák gyakran engedik, hogy az unoka fára másszon, szerszámokat használjon (felügyelet mellett), vagy olyan fizikai kihívásokkal nézzen szembe, amelyek segítik a motoros készségek és az önbizalom fejlődését. Ez a fajta „durva és bukfencezős” játék elengedhetetlen a fiúk és lányok számára egyaránt, segítve a határok tesztelését és a reziliencia kialakítását.

A nagypapák gyakran adnak át olyan technikai vagy praktikus tudást, ami a modern otthonokban ritkán fordul elő. Lehet ez a kerékpár javítása, a horgászat alapjai, vagy a barkácsolás. Ezek a közös tevékenységek egyedülálló módon erősítik a köztük lévő férfias köteléket (vagy a lányok esetében a technikai érdeklődést), és elmélyítik a generációk közötti tiszteletet.

„A nagypapa a biztonságos kockázatvállalás mestere. Megtanítja a gyermeket, hogy nem baj, ha elesünk, ha utána felállunk, és újra megpróbáljuk. Ez a lecke felbecsülhetetlen értékű az életben.”

A távolság áthidalása: hogyan erősítsük a kapcsolatot a kilométerek ellenére?

Nem minden család él egy városban. A modern élet gyakran megköveteli, hogy a nagyszülők és az unokák között nagy távolság legyen. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a kapcsolatnak gyengének kell lennie. A technológia ma már számos eszközt kínál a virtuális közelség megteremtésére.

A digitális nagyszülők bevonása

Tanítsuk meg a nagyszülőket használni a videóhívásokat. A heti rendszerességű, rövid, de tervezett videóhívások csodákat tehetnek. Ne csak beszélgessünk: tegyük interaktívvá! A nagyszülő olvashat mesét a képernyőn keresztül, mutathatja a kertjét, vagy együtt „sétálhatnak” a házban. Az unoka megmutathatja az új rajzát vagy játékát.

- Digitális napló: Hozzunk létre egy privát online albumot vagy csoportot, ahol a szülők naponta megosztanak képeket, rövid videókat az unoka mindennapjairól. Ez segít a nagyszülőknek abban, hogy ne érezzék magukat kihagyva a fontos pillanatokból.
- Közös projekt: Kezdzének el egy közös, távoli projektet. Például, a nagymama küldhet egy horgolási mintát, amit az unoka követ, vagy a nagypapa küldhet egy madáretető tervrajzot, amit a szülő segítségével építenek meg.
- Rendszeres látogatások: Ahol lehetséges, a hosszabb, de ritkább látogatások sokkal értékesebbek lehetnek, mint a rövid, stresszes utazások. Ha a látogatás több napos, az unoka és a nagyszülő mélyebben el tud merülni a közös időben.

A legfontosabb, hogy a távolsági kapcsolatban ne a szülő legyen a közvetítő. Bátorítsuk a közvetlen kommunikációt a gyermek és a nagyszülő között, még akkor is, ha a gyermek még nagyon kicsi. A nagyfi hangjának hallása lefekvés előtt telefonon, vagy egy gyors, dedikált üzenet küldése megerősíti a köteléket.

A nagyszülők szerepe a szülői párkapcsolat megerősítésében

A nagyszülők jelenléte nem csak a gyermek, hanem a szülők mentális egészsége és a párkapcsolat szempontjából is létfontosságú. A modern szülők gyakran küzdenek a kiégéssel és az időhiánnyal. A nagyszülők által nyújtott segítség, legyen az akár egyetlen szabad este havonta, felbecsülhetetlen értékű a párkapcsolati minőség megőrzésében.

Amikor a nagyszülők felajánlják, hogy vigyáznak a gyermekre, a szülőknek lehetősége nyílik arra, hogy újra a partnerükre koncentráljanak. Egy randevú, egy nyugodt vacsora, vagy akár csak egy közös bevásárlás gyerek nélkül – ezek mind hozzájárulnak a szülői identitáson túli én fenntartásához. Fontos, hogy a szülők ne érezzék büntudatot a segítség elfogadása miatt; ez a segítség a család egészének stabilitását szolgálja.

A nagyszülők, mint mentorok

Bár a nevelési elvek eltérhetnek, a nagyszülők mégis rendelkeznek évtizedes szülői tapasztalattal. Ha a szülők nyitottak és alázatosak, sokat tanulhatnak a nagyszülők rezilienciájáról és arról, hogyan kezelték azokat a helyzeteket, amelyek ma is kihívást jelentenek (pl. dackorszak, kamaszkori lázadás). Ez a mentorálás nem a kritizálásról szól, hanem a generációk közötti tudásátadásról, amely erősíti a szülői kompetencia érzését.

A nagyszülők segíthetnek a szülőknek abban is, hogy jobban megértsék saját gyermekkori élményeiket, ami elengedhetetlen a tudatos neveléshez. Ha a szülő megérti, miért reagál bizonyos helyzetekre úgy, ahogyan, képes lesz megtörni a negatív mintákat. A nagyszülők gyakran kulcsot adnak a múlt megértéséhez.

Amikor a nagyszülők nevelik az unokát: a rokoni gondozás kihívásai

Néha a nagyszülők szerepe a támogatóból a fő gondozóvá válik, ami rendkívül összetett helyzetet teremt. Ez történhet tragédia, betegség, vagy a szülők élethelyzetéből adódóan. A rokoni gondozás (kinship care) esetén a nagyszülőknek nemcsak nevelniük kell, hanem fel kell dolgozniuk a saját gyermekük (az unoka szülője) kudarcát vagy hiányát is.

Ez a helyzet különleges támogatást igényel. A nagyszülőknek szembe kell nézniük azzal, hogy a nevelési módszerek és az energia szintje is eltér a fiatalabb szülőkéitől. Fontos, hogy a közösség és a támogató szervezetek segítsék őket a jogi, pénzügyi és érzelmi terhek viselésében. Az unokák számára

a nagyszülők nyújtanak stabilitást, de szükségük van arra is, hogy a nagyszülők képesek legyenek biztosítani a koruknak megfelelő fejlesztést és társasági életet.

A tisztelet fenntartása a hiányzó szülő felé

Még ha a szülő nem is tudja ellátni a gyermekét, a nagyszülők feladata, hogy amennyire csak lehetséges, fenntartsák a pozitív képet a hiányzó szülőről, vagy legalábbis kerüljék a negatív kritikát a gyermek előtt. A gyermeknek szüksége van arra, hogy érezze, tartozik valahová, és a nagyszülők ebben a helyzetben a gyökerek és az elfogadás utolsó bástyái.

A nagyszülő-unoka kapcsolat erősítésének konkrét módszerei

A kapcsolat építése nem passzív folyamat, hanem tudatos befektetés. Íme néhány bevált módszer, amellyel a szülők elősegíthetik a mély és tartós kötelék kialakulását.

1. Az egy-egy idő (one-on-one time) ösztönzése

A nagyszülők és az unokák számára a legértékesebb az az idő, amit a szülők jelenléte nélkül töltenek. Ez lehetővé teszi a közvetlen, szűretlen interakciót. Szervezzünk rendszeres „nagy-napot” vagy „papi-hétféget”. Ez a külön töltött idő segít a nagyszülőknek abban, hogy újra megtalálják a „szerepüket” a gondoskodásban, és az unoka számára is különleges eseményt jelent.

2. Közös családi projektek indítása

A közös célok összekötnek. Lehet ez egy családi fotóalbum összeállítása, egy zöldségeskert gondozása, vagy egy családfa kutatása. A projekt jellegű tevékenységek közös érdeklődési pontot teremtenek, és a gyermek látja, hogy a nagyszülő nem csak játszani van ott, hanem értékes tudás birtokosa.

3. A nagyszülők elismerése a nyilvánosság előtt

A nagyszülőknek szükségük van arra, hogy érezzék, a szülők elismerik a hozzájárulásukat. Ez nem feltétlenül anyagi elismerést jelent. Dicsérjük meg a nagyszülőket a gyermek előtt: „Látod, milyen finom pogácsát sütött a nagy? Ezt senki nem tudja így elkészíteni!” vagy „A papi milyen ügyesen megjavította a biciklid! Ő mindent tud.” Ez növeli a tekintélyüket a gyermek szemében és megerősíti az önértékelésüket.

4. A nagyszülői ház, mint biztonságos bázis

Ha a nagyszülők közel laknak, a házuk legyen egy olyan hely, ahol a gyermek mindig szívesen van. Ez a hely a megengedés és a kényelem szigete lehet, ahol a szabályok kicsit lazábbak, és ahol a gyermek teljesen önmaga lehet. Ez a biztonságos bázis rendkívül fontos a gyermek emocionális fejlődésében.

A nagyszülői szerep evolúciója a gyermek életkorának függvényében

A nagyszülői szerep nem statikus; változik, ahogy a gyermek növekszik. Ami működik egy totyogónál, az már nem lesz hatékony egy kamasznál. Fontos, hogy a nagyszülők és a szülők is rugalmasak maradjanak, és alkalmazkodjanak az aktuális életszakaszhoz.

Csecsemőkor és kisgyermekkor (0-3 év)

Ebben a szakaszban a nagyszülők elsődlegesen fizikai és logisztikai támogatást nyújtanak. Segítenek a szülőknek a túlélésben. A gyermek számára a nagyszülői ölelés a biztonságérzetet adja. A legfőbb kihívás a nevelési elvek következetes betartása (pl. alvási rutinok, etetés). A szülőknek ekkor kell a legvilágosabban kommunikálni az alapvető szabályokat, főleg az egészségügyi előírásokat.

Óvodás- és iskoláskor (4-12 év)

Ez az az időszak, amikor a nagyszülők a tudás és a kultúra átadói lesznek. Ők tanítják meg a társasjátékokat, ők mesélnek, ők viszik múzeumba. Az unoka már aktívan kérdez és érdeklődik a nagyszülők élete iránt. A nagyszülők ebben a korban a legjobb hallgatók lehetnek, akik nem ítélik meg, és segítik a gyermeket a szociális képességek fejlesztésében.

Kamaszkor (13+ év)

A kamaszok elkezdnek távolodni a szülőktől, keresik az identitásukat. A nagyszülők ebben a fázisban gyakran neutrális tanácsadókká válnak. Egy kamasz sokszor könnyebben megosztja a problémáit a nagyival vagy papival, mint a szülővel, mert ők „nem értenek hozzá”. A nagyszülők feladata, hogy támogassák a kamasz önállóságát, és tartsák a kapcsolatot a szülőkkel, ha komoly problémát észlelnek. Fontos, hogy a nagyszülők tiszteletben tartsák a kamasz privát szféráját.

A nagyszülői elidegenítés elkerülése: mit tegyünk, ha a kapcsolat megromlik?

Néha a konfliktusok odáig fajulnak, hogy a szülők úgy döntenek, korlátozzák vagy megszüntetik a nagyszülők és az unokák közötti kapcsolatot. Ez a helyzet rendkívül fájdalmas minden érintett számára, és csak végső megoldásként szabad alkalmazni. Az elidegenítés hosszú távon negatív hatással van a gyermek pszichológiai fejlődésére, mivel a családi rendszer stabilitása sérül.

A mediáció és a szakmai segítség

Ha a nevelési stílusok közötti különbségek vagy a határok folyamatos megsértése miatt a kapcsolat toxikussá válik, érdemes külső, semleges felet bevonni. Egy családterapeuta vagy mediátor segíthet abban, hogy a felek újra beszélő viszonyba kerüljenek, és tiszteletteljes kereteket dolgozzanak ki. A cél nem a hibáztatás, hanem a gyermek jólétének biztosítása.

Fontos, hogy a szülők és a nagyszülők is megértsék: a gyermeknek joga van mindkét generációhoz. Ha a szülő a nagyszülői beavatkozást a gyermekkel való kapcsolattartás korlátozásával bünteti, azzal valójában a gyermeket bünteti a szeretetforrás elvételével. A nagyszülőknek is el kell fogadniuk, hogy ha nem tartják tiszteletben a szülők alapvető szabályait, elveszíthetik a bizalmat.

A nagyszülők szerepe a családi reziliencia kialakításában

A család egy dinamikus rendszer, amely folyamatosan változik és fejlődik. A nagyszülők szerepe abban is megmutatkozik, hogy ők jelentik a családi reziliencia, azaz a rugalmas ellenállóképesség alapját. Ők azok, akik átvészelték már nehéz időket, gazdasági válságokat, betegségeket, és a pusztta jelenlétükkel példát mutatnak a kitartásra és az optimizmusra.

Amikor a gyermek látja, hogy a nagyszülők hogyan kezelik az öregedéssel járó kihívásokat, a betegséget vagy a veszteséget, megtanulja, hogy az élet része a nehézség, de azokat túl lehet élni. Ez az élettapasztalat átadása sokkal többet ér, mint bármely elméleti lecke. A nagyszülők a remény és a folytonosság horgonyjai a gyermek életében.

A nagyszülő-unoka kapcsolat egy ajándék, amelynek ápolása és védelme a szülők felelőssége. A tisztelet, a nyílt kommunikáció és a határok világos kijelölése a három pillér, amelyen a harmonikus és erős kötelék nyugszik. Ha ezeket az alapelveket betartjuk, a gyermek egy olyan gazdag örökséget kap, amely egész életén át elkíséri: a generációk közötti feltétlen szeretet érzését.

Gyakran ismételt kérdések a nagyszülői szerepről és a családi harmóniáról

Hogyan kezeljük, ha a nagyszülők folyamatosan kéretlen tanácsokat adnak a gyereknevelésről?

Ez a leggyakoribb konfliktusforrás. A legjobb módszer az asszertív, de tiszteletteljes elhárítás. Köszönjük meg a tanácsot, de világossá tegyük, hogy a végső döntés a tiétek. Használjuk a „szendvics” technikát (dicséret – probléma – dicséret), vagy mondjuk: „Értem, hogy te ezt másképp csináltad, de mi most a [konkrét módszer] mellett döntöttünk, mert úgy érezzük, ez a legjobb a mi gyermekünk számára.” Fontos, hogy ez a kommunikáció a szülői egységből induljon ki.

Mi a teendő, ha a nagyszülők túlságosan elkényeztetik az unokát?

Az elkényeztetés a nagyszülői szerep velejárója, hiszen ők a jutalmazásért felelnek, nem a fegyelmezésért. A kulcs a mérték és a szabályok egyértelműsítése. Beszéljünk velük arról, hogy az élmények ajándékozása (állatkert, közös sütés) sokkal értékesebb, mint az anyagi javak (túl sok játék). Ha a túlzott édesség a probléma, adjunk nekik egy „egészséges nassolnivaló kosarat”, és kérjük, hogy csak abból kínáljanak. Ne a gyermek előtt vitázzunk ezen.

Mennyire gyakran kellene találkoznia a nagyszülőknek az unokával, ha távol laknak?

A minőség fontosabb, mint a mennyiség. Ideális esetben a heti rendszeres, rövid videóhívás segít fenntartani a vizuális kapcsolatot. Ezt egészítsük ki negyedévente egy hosszabb, többnapos személyes látogatással. A rendszeresség a kulcs, hogy a gyermeknek ne kelljen minden alkalommal „újra megismernie” a nagyszülőt. A szülőknek proaktívan kell szervezniük ezeket az interakciókat.

Hogyan biztosíthatjuk, hogy mindkét nagyszülői ág egyenlő figyelmet kapjon?

A szülők feladata, hogy tudatosan beosszák az időt. Ha az egyik nagyszülői ág közel lakik, könnyebb a gyakori találkozás, de a távolabb lakóknak minőségibb időt kell biztosítani (pl. egy teljes hét a nyári szünetben). Fontos, hogy a családi ünnepek és a születésnapok megtervezésekor tartsuk szem előtt az egyensúlyt. Ne hozzuk a nagyszülőket versenyszituációba.

Mi történik, ha a nagyszülők kritizálják a szülői döntéseket az unoka előtt?

Ez aláássa a szülői tekintélyt és zavarossá teszi a gyermek számára a szabályokat. Ha ez megtörténik, azonnal, de nyugodt hangon szakítsuk félbe a kritikát. Kérjük meg a nagyszülőt, hogy a nevelési kérdéseket privátban beszéljék meg. Ha a kritika folytatódik, jelezzük, hogy a gyermek jólétének érdekében szünetet tartunk a találkozásban, amíg újra meg nem tudják beszélni a határokat felnőtt módon, a gyermek távollétében.

Szabad-e a nagyszülőknek zsebpénzt adni az unokának, és ha igen, mennyi a megfelelő?

Igen, a zsebpénz adása a nagyszülői szerep része lehet, de ennek összhangban kell lennie a szülők által képviselt pénzügyi neveléssel. Kérjük meg a nagyszülőket, hogy ne adjanak nagy összegeket, és ha lehet, támogassák a gyermek spórolási céljait. A legjobb, ha a nagyszülők nem pénzt, hanem közös élményeket (mozi, fagyizás) ajándékoznak, ezzel tanítva a gyermeknek az élményalapú gazdálkodást.

Miért fontos, hogy a nagyszülői ház más legyen, mint a szülői otthon?

A nagyszülői ház egyfajta menedék, ahol a gyermek kiegészítő, de eltérő élményeket gyűjthet. Az, hogy a nagyszülőknél lazábbak a szabályok, vagy más a napirend, segít a gyermeknek a rugalmasság és az alkalmazkodás elsajátításában. Ez a hely a feltétel nélküli elfogadás szigete, ami elengedhetetlen a gyermek érzelmi fejlődéséhez. Ne próbáljuk meg a nagyszülői házat a saját otthonunk másolatává tenni.

forrás:zsebinet.hu



Programok, ünnepek óvodánkban

A tervezett programok megvalósulásának módjáról aktuálisan részletes tájékoztatót küldünk Önöknek.

Tervezett programok:

Február:

- **03. Medve nap**
- **17. Farsang**

Március:

- **13. Március 15-i ünnepség**

Az idei évben is szeretnénk megrendezni „magyar termék” kiállításunkat. Célunk, hogy a gyerekeket hazaszeretetre neveljük, erősítsük magyarság tudatukat.

Mindezekhez az Önök segítségét szeretnénk igénybe venni: szíveskedjenek március 11.-ig, olyan termékeket, -illetve csomagolásukat- behozni, melyeken látható a „magyar termék” embléma.

Előre is köszönjük segítségüket.

- **17. Fényképezés**
- **23. Víz Világnapját ünnepeljük.**
- **31.** Mind a három csoportban *délelőtt* fog sor kerülni a **húsvéti** ajándékozásra. Ebben az évben is a gyerekek az udvaron kereshetik meg az elrejtett húsvéti ajándékokat

Április:

- **02.** Óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.
- **16. Szolfézs óra** a Rácz Aladár Zeneiskolában
- **Föld napi ünnepségünket 22-én** délelőtt tartjuk, melyen hagyományainkhoz híven virágpalánták ültetésével szeretnénk szebbé

varázsolni óvodánkat.

- **22. Családi nap**

Május:

- Az **Anyák napi** ünnepeket május elején tartjuk
Pillangó csoport: 07. délután
Katica csoport: 08. délelőtt, a nyílt nappal együtt
Süni csoport: 08. délután
- **10. A madarak, fák napja**
- **29. Évzáró-Ballagás**

Június:

- **03. Gyermek nap**
- **19.-én** óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.

Augusztus:

- **24.-én** óvodánkban **Nevelés nélküli munkanap** lesz, ezért ezen a napon óvodánk zárva tart.

Nyári zárás: június 22 – július 17.

Egy kis finomság



Az **alma rózsák** elkészítése rendkívül egyszerű: vágd fel vékony szeletekre az almákat, áztasd be a szeleteket citromos vízbe, tedd be a mikrohullámú sütőbe 3 percre, szűrd le, 3 evőkanál lekvárhoz adj 2 evőkanál vizet, vágd fel a leveles tésztát csíkokra (lehet házi, de mirelit is), kend meg a lekvár+víz keverékével, tedd rá az almaszeleteket (és szórd meg fahéjjal), hajtsd fel a tésztát, tekerd össze, majd tedd őket muffin formákba végül **süsd** 190 fokon 40-45 percig, és kész is! Nem csak **desszertként**, de **ajándékként** is tökéletes: adhatod akár **anyák napján**, apák napján, akár **valentin-napon** egészen biztosan hatalmas sikere lesz!

