

Fényecske

I. évfolyam • 2. szám 2021. ősz



A kolozsvári Szent Imre Római Katolikus Óvoda lapja • Megjelenik negyedévente

Visszatekintő a múlt tanév végére

„Ballagnak a nagyok, vajon hová mennek?...”

2021 júniusában 25 „Angyalka” és 10 „Csillagocska” indult útnak „Betúrország” felé. Nagycsoportosaink és szülei a „Szentháromság” Piarista templomban gyűltek össze, hogy 3-4 év után elbúcsúzzanak egymástól, az óvodától, és kezdetét vegye életüknek egy új, kissé komolyabb korszaka.

László Attila főesperes-plébános búcsúbeszédében kihangsúlyozta, hogy mennyire fontos a Jóisten az ő életükben és azért imádkozott, hogy szülei, támogatóik segítségével, úgy éljenek nap mint nap, hogy eljussanak a mennyei Atya országába. Megáldotta a kis batyúikat kiemelve azt, hogy a batyuk azt jelzik, hogy ők vándorúton vannak, az élet egyik szakaszából a másikba vándorolnak, majd emléklapokat osztott ki a kis ballagóknak.

Péter Tünde óvodavezető kiemelte, hogy egy különleges, megpróbáltatásokkal tele évet hagytunk magunk mögött és megköszönte a szülőknek, hogy mellettünk álltak és ránk bízta a legféltebb kincseiket, reméli, hogy szép emlékeket visznek majd magukkal kicsinyeik a Szent Imre Óvodából.

A középcsoportosok, nagy izgalommal adták át az útravaló batyukat és egy-egy szál virágot, sok sikert kívánva a ballagó „Angyalkáknak” és „Csillagoknak”.

A szavaltatok és búcsúénekek után, befejezésül egy szál virággal a kezükben, szeretettel a szívükben és batyúikkal a vállukon, gyermekeink végleg búcsút mondtak óvodás éveiknek.

Egy életszakasz lezárult Kívánunk nektek sok sikert az iskolában és további boldog és felhőtlen gyermekkort!



Toth Boglár
Óvónő

Beszámoló

A tavaszi vakáció után versenyfelhívást kaptunk, a „Vidám Vonatocska” óvoda részéről. **Tehetséges vagyok** című regionális szintű vers- és mesealkotó verseny, IX. fordulója, a „**Vízből fakadt mesék**„. Két tagozatból áll a fent említett megmérettetés – vers- és mesealkotás.

„ ... Témánk magába foglalja a gyermekek és felnőttek kapcsolatát a vízi világgal, érinti az élővilág számára nélkülözhetetlen víz fontosságának gondolatát, lehetőséget ad a vízi élőlényekkel való törődés leírására, e csodálatos, színes világ fantasztikus vagy reális elemeinek élményszerű megközelítésére, – idézem a felhívás szövegéből.

Mivel csoportunkban nagyon ügyes, tehetséges és vállalkozó szellemű gyerekek vannak, így mi is meghirdettük a csoportban a megmérettetés lehetőségét. Jelentkezők is voltak. Két vers és egy mese született az anyalkáink „tollából”.

Toro Tibor – *Vízi dallam*

Silye Hanga – *Zivatar* című versek

Horváth Márk – *A kis hal meséje* (mese)

Nagyon büszkék vagyunk, hogy gyerekeink ilyen ügyesen tudnak alkotni, ilyen jó munkákat küldtek. Az eredményhirdetés örömmel töltött el, hisz **Toró Tibike** – *Vízi dallam* című versével **első helyezett** lett ezen a versenyen. Gratulálunk neki és minden kis résztvevőnek!

Vízi dallam

Toró Tibor

Hal úszik a tóban,
és eszik.
Evés után
Lefekszik.

Zivatar

Silye Hanga

Esik eső,
beborul az ég,
Villám szikrázik
Fel-alá épp.
Dörgés követi,
Süvít a szél
Kabátot, ernyőt tép

A kis hal meséje

Horváth Márk

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis hal. Ez a kis hal amint egyszer úszott úszott, beleakadt egy vízinövénybe és elkezdett segítségért kiáltozni. Ezt meghallotta a közelben lapuló cápa és odaúszott a hang felé. Meglátta a kis hal a cápát és elkezdett könyörögni, hogy eressze szabadon. De a cápa megragadta a kis halat és kirángatta a vízinövény közül, gondolta de jó lesz vacsorára. Már akarta volna bekapni, de a kis hal azt mondta, hogy: „Kedves cápa, eresszél szabadon, mert a fél fogadra se leszek elég!”.

A cápa elengedte de azonnal rájött, hogy ez egy csel volt. Mire észbekapott a kis hal már messze úszott és megtalált egy hajóroncsot, ahova elbújt. A cápa elkezdte keresni és meg is találta, de amint úszott a kis hal felé, a kishal rádobott a cápára egy csapdát. Most a cápa könyörgött a kis halnak, hogy eressze szabadon és azt mondta: „Eressz szabadon, meglásd egy újjal se nyúlok hozzád!”. De a kis hal nem dőlt be a cselnek és elúszott az otthonába.

Itt a vége fuss el véle, holnap legyen a kishal a ti vendégeitek!

Bálint Éva
Óvónő
Angyalka csoport

Zenés élménybeszámoló a Csillag csoportban

Júniusban, tanévzárás előtt ritka élményben volt része a *Csillag* csoportnak: Horváth Tamás ütős-zenész volt a meghívottunk, akinek segítségével elkalandoztunk a hangszerek és a zene világában.

A zenész bemutatott nekünk, majd megszólaltatott néhány ütős hangszert.

A **dzembe** az egyik legrégebbi Nyugat-Afrikából származó ütőhangszer (amikor ezt megszólaltatta, a lámpák is bereztek). A **bongo** egy kisebb meg egy nagyobb méretű dob-pár, és a **fa-bongo**, ami inkább egy dobozhoz hasonlítható dob-pár. A **block** (résdob) mára szinte az egész világon elterjedt hangszer. A **triangulum** a meghívott zenészünk egyik kedvenc hangszere, mert nagyon sokféleképpen, változatosan lehet megszólaltatni. A **harangjátéknak** jellegzetes csilingelő hangja van. A **zugattyú** egy egyszerű népi hangszer, zsinor végére kötött hosszúkás, lapos fadarab, aminek bűgő hangja van, ha megpörgetjük. Bemutatás után kipróbálta az általunk készített zörgőket és csörgő-botokat, zenélt a különböző hangszerekkel.

Zárásként egy kis ütős zenekart alakított ki a kis *Csillagokból*. A gyerekek hihetetlenül figyelmesek és ügyesek voltak, figyelték a *karmester* minden beintését, mozdulatát. Öröm volt számunkra az új hangszerek megismerése, kipróbálása és az önfeledt együtt zenélés.

Horváth Éva
Óvónő
Csillag csoport



Bölcsőde és óvodakezdés

...Avagy leválás a szülőről első vagy sokadik alkalommal...

Mind a bölcsőde, mind pedig az óvodakezdésre fel kell készíteni a gyermeket, akár csak szülőként saját magunkat is. Amennyiben első alkalom a gyermeknek az intézményes keretek között való lét, sokkal hangsúlyosabban oda kell figyelni a kezdésre. Direkt és indirekt módszerekkel segíteni kell gyermekünket, annak érdekében, hogy az a bizonyos küszöb átlépése, valamelyest gördülékenyen történjen meg. Direkt módszer az, amikor például a szóban forgó intézmény előtt többször is elsétálunk, mesélve neki a bölcsődéről, óvodáról. Valamint a vacsora mellett például a szülő mesélhet az élményeiről, hogy neki milyen volt bölcsődébe, óvodába járnia. Indirekt módszerként megemlíthető, a meseolvasás (bölcsődéről, óvodáról). Továbbá a gyermekünkkel, gyermekeinkkel való szerepjáték egyik kiváló lehetősége, hogy a mókázásba belecsempésszünk olyan történeteket, amelyek előfordulhatnak az új közösségben. Kulcsfontosságú, hogy az esetleges negatív hatásokra is felkészítsük, valamilyen szinten. Például megtörténhet, hogy elveszik a játékodat, vagy az óvó néni nem fog tudni azonnal reagálni a kérdésedre, kérésedre, elesel és nem lesz ott anya, viszont ott lesz a dadus és a nagy szeretetével átölel és helyetted megvigasztal stb.

Abban az esetben is, amikor a gyermekünknek már van tapasztalata az intézményes keretek között történő életről, ekkor is fontos feleleveníteni és rákészülni a bölcsődére, óvodára. Természetesen minden gyermek más, így még két testvér sem reagál egyformán a régi és új helyzetekre. Szülőként ismerjük gyermekünk igényeit és ehhez képest kell fel- és rákészülnünk az ismert vagy kevésbé ismert élethelyzetre. Nekünk szülőknél is kardinális változás lehet elengedni gyermekünk kezét, ismeretlen, idegen emberekre bízva. Akkor, ha a gyermekünk azt érzi rajtunk, hogy mi szülők bátran és boldogan hagyjuk őt a dadusokkal, óvónőkkel és a többi gyerekekkel, akkor biztosan állítom, hogy a gyermek is sokkal hamarabb integrálódik az új közösségbe.

Sokszor hallani azt a kérdést is, hogy hol jobb a gyermeknek: otthon vagy a bölcsődében, óvodában? A válasz egyszerű, vannak gyermekek, akikre kifejezetten jótékony hatással van a közösségben való játszva tanulás (a gyermekek nagy többségére), viszont előfordulhat az is, amikor azt véljük felfedezni, hogy a gyermekünk még nincs felkészülve a szóban forgó nagy változásra. Ettől sem kell megijedni, a gyermekünkkel nincs semmi probléma, csupán kérni szeretne még egy kis időt abból a jóból, amit a szüleitől kap. Ilyenkor ideális az, ha tudunk alkalmazkodni gyermekünk igényeihez és biztosítani tudjuk neki azt a nyugalmat, szülői jelenlétet, amire neki még szüksége van.

Molnár Réka-Mónika
gyógypedagógus/logopédus

Óvodába Hívogató

Szeptember van újra,
Hívogat az óvoda.
Csodák palotája vár,
A kapuja nyitva áll.

Színes labda, mászóka
Mennyi-mennyi sok csoda,
Kicsi asztal, kicsi szék
Az is mind-mind a Tiéd!

Fiúk, lányok gyertek hát,
Engedjétek el anyát,
Óvónéni vár reátok,
A dadus is ügyl rátok!

Rajzolunk, gyurmázunk,
Dalolunk és táncolunk.
Itt az idő gyorsan telik,
Míg anya, apa megérkezik!

Zoltán Edith
óvodatitkár



A gyermek immunrendszere

Az immunrendszer egyszerűen kifejezve a sejtek, szervek, szövetek és molekulák összessége, melyek védik a szervezetet az idegen anyagoktól – antigénektől. Antigének nemcsak a vírusok és baktériumok lehetnek, de a daganatok, vagy az átültetett szervek is. Az immunitás tehát a szervezet képessége reagálni az antigénekre és megsemmisíteni azokat. A gyermek immunrendszere évente háromszor nagy megterhelésnek van kitéve: amikor a szünidő után közösségbe lép, télen és tavasszal.

A közösségekben a gyerekek számtalan vírussal, baktériummal és parazitával találkoznak. Míg év elején, a beszoktatási időszakban meg kell szokniuk az otthonuktól eltérő baktériumflórát, ami körülvézi őket, addig tavasszal az okozhat ismétlődő megbetegedéseket, hogy tél végére a szervezetük vitaminraktárai lemerülnek.

Az immunrendszert gyengíti:

1. Nem megfelelő összetételű étrend. Túl sok édesség, rejtett cukortartalmú élelmiszerek, a kevés vitamin és ásványi anyag a friss élelmiszerekben terhelik az emésztőrendszert és gyengítik az immunrendszert. A nem természetes adalékok feldolgozásával elfoglalt szervezetnek kevés energiája van az immunitás kiépítésére.

2. Kevés alvás. Az alváshiány befolyásolja az immunrendszert is, mivel bizonyos immunsejtek számának csökkenéséhez és így az immunsejtek által kiválasztott hatóanyagok mennyiségének csökkenéséhez is vezet. A gyerekek alvásigénye **az életkortól függ** és naponta akár 12 óra is lehet. A melatonin hormon alváskor képződik és az alacsony hormonszint kedvezőtlenül befolyásolja a teljesítőképességet, az elalvást és a hangulatot is. A kicsiknek 8 óra előtt mindenképpen ágyban van a helye, de a nagyobbaknak sem szerencsés 9 óránál tovább fent maradniuk.

3. Stressz. Nem is gondolnák, de a gyerekek éppúgy ki vannak téve a stressznek és szenvednek tőle, mint a felnőttek. A magasabb kortizol- és adrenalinszint gyengíti az immunrendszert. A gyerekek számára ezért fontos az aktív pihenés. A gyerekeknél játékkal, kreatív tevékenységekkel, olvasással oldható a stressz, de segít ebben az ölelés és a megfelelő szülői odafigyelés.

4. Allergia. Az immunrendszer az allergia esetében túlzottan reagál, ami azt jelenti, hogy rendkívül le van terhelve az

allergénnel folytatott harccal. Ezért már nem marad sok ereje felvenni a harcot az antigénnel.

5. Emésztési zavarok. Az emésztőrendszer az emésztési zavarok miatt nem képes megfelelően hasznosítani a táplálékban levő értékes anyagokat, melyek aztán hiányoznak a szervezetben, ami az ellenállóképeség csökkenéséhez vezet.

6. Idő előtti lázcsillapítás. Szervezetünk a fertőzéssel szemben magasabb testhőmérséklettel reagál. Jelentősen lassítja az antigének növekedését és szaporodását, bestartolja az immunrendszert és növeli a fehér vérszövetek aktivitását. Ezért ne nyomja le a 38 °C-os lázat. Igyon sok folyadékot, fekdődjön és egyen könnyű ételeket.

7. Túlzott antibiotikum fogyasztás. A szokványos gyerekbetegségek 80%-át vírusok okozzák. Antibiotikummal azonban csak a bakteriális fertőzéseket gyógyítják. A vírusok ellen nem hatásosak és feleslegesen leterhelik a szervezetet.

8. A nem kikezelt betegségek. A szülők sokszor a nem teljesen felgyógyult gyerekeket is közösségbe küldik, akik a fertőzést tovább terjesztik és ugyanakkor fogékonyabban egy újabb fertőzéssel szemben.

9. Eltúlzott higiénia. A tiszta háztartás, a hazaérkezés utáni és étkezés előtti kézmosás rendben van. Ha otthon steril környezetet akar teremteni, megköveteli gyerekeitől a gyakori

kézmosást, megtiltja neki, hogy megérintsen piszkos tárgyakat, ezzel csak hozzájárul az immunrendszere gyengítéséhez.

10. További tényezők: genetikai adottságok, szennyezett környezet, krónikus vagy autoimmun betegségek, élelmiszer-intolerancia, kevés mozgás, túlsúly.

Nemcsak a gyakori betegségek, de más, külsőleg nem összefüggő tünetek is figyelmeztethetnek a gyenge immunrendszerre:

- hosszan tartó fáradtság, fáradékonyság
- pszichikai diszkomfort, hangulatingadozás

- pattanások, herpesz, begyulladt szájszarkak
- szemgyulladások
- bőrbetegségek, vírusos szemölcsök, gombás betegségek, lepedékes nyelv
- gyakori húgyhólyag gyulladások, egyéb gyakori megbetegedések
- enyhe betegségek súlyos lefolyása, mint pl. a nátha, nehéz, hosszas gyógyulása

Emésztőrendszeri rendellenességek: hasmenés, székrekedés, hányás, hányinger, akár étvágytalanság vagy fokozott étvágy is előfordulhat

Mi erősíti legjobban az immunrendszert

1. Élelmiszerek. Az ellenállóképeség növelésének alapelve a kiegyensúlyozott racionális étrend. A gyerekek tányérján naponta legyen friss gyümölcs és zöldség.

A D-vitamin nélkülözhetetlen az immunrendszerünk működéséhez, és a napfény hatására képződik a szervezetünkben. Télen ebből sajnos nagyon kevés jut, ezért mesterségesen kell pótolnunk. A D-vitamin hiánya emellett nemcsak a csontfejlődést befolyásolhatja, de a szakemberek szerint az asztma vagy az autoimmun betegségek kialakulásának veszélyét is növeli. Hasznosulásához nélkülözhetetlenek az omega 3- és 6 zsírsavak, melyek olajos magvakban és a lazacban, tonhalban vannak jelen bőségesen.

A zöldségeket, gyümölcsöket ha lehet, nyersen adjuk a kicsiknek, ilyen formában tartalmazzák ugyanis a legnagyobb mennyiségben a vitaminokat, illetve a hasznosulásuk is így a legjobb.

A gyümölcsök és zöldségek mellett az olajos magvak és a teljes kiőrlésű gabonából készült péksütemények is fontosak, hiszen ezekben igen hasznos B-vitaminok, valamint cink, szelén és egyéb ásványi anyagok is megtalálhatók.

Fontosak az **antioxidánsok**, melyek a kártékony szabadgyököktől hivatottak megvédeni a szervezetet. Ezek az anyagok folyamatosan termelődnek a szervezet anyagcseréje folyamán, a szennyezés, sugárzás, valamint napfény hatására, és felhalmozódva degeneratív betegségeket okozhatnak. A legfontosabb **antioxidánsok** az A-, C- és E-vitamin, a béta-karotin, az ásványi anyagok közül pedig a cink és a szelén. Minden narancssárga, sárga és zöld

gyümölcs, illetve zöldség, valamint a burgonya, a diófélék, a magvak és a búzacsíra bővelkedik ezekben az **antioxidánsok**ban.

A különféle mézek nemcsak hasznos cukorhelyettesítők, hanem kiváló immunrendszer-erősítők is. Erős vírusölő és antibakteriális hatásuk van, és védenek a torokgyulladástól és a megfázástól is. Fontos azonban, hogy a **mézet** termelőtől szerezzük be, a bolti termékek nagy része ugyanis tele lehet cukorral. Egyéves kor alatt ne adjunk mézet, ugyanis kisbáknál súlyos ételmérgezést, botulizmust okozhat, amelynek elkerülésére hőkezelní kellene, ami viszont rontja a méz minőségét.

2. Minőségi éjszakai alvás. A melatonin hormon alváskor képződik. Feladata a biológiai óra, az ébrenlét és az alvás szabályozása. Ezen kívül befolyásolja a kondíciót, a hangulatot, az alvás és az elalvás minőségét. A melatonin éjszaka háromszor gyorsabban termelődik, mint nappal. A pihentető alvás nélkülözhetetlen a fejlődő gyermeki szervezetnek. Ha nem megfelelő az alvás mennyisége, nem csak fáradtak és rosszkedvűek lesznek másnap az óvodában, iskolában, de a betegségekre is fogékonyabbá teszi őket. Lehetőleg minél korábban alakítsunk ki egészséges szokásokat, rituálékat, melyekkel átvezetjük a gyerekeket a játékból a pihenésbe, az aktív időszakból a lecsendesedésbe. Segíthetjük ezt a folyamatot, ha megfelelő körülményeket biztosítunk: a hálószoba legyen kellemesen hűvös, sötét és csendes, lefekvés előtt egy-két órával már ne engedjük a gyerekeket „kutyüzni” (számító-

gépezni, telefont nyomkodni), tévézni. A készülékekből áradó kékes fény ugyanis megterheli a szemet és az idegrendszert, ami nemcsak az elalvást befolyásolhatja, de azt is, hogy mennyire pihentető az alvás.

3. A természetes rendszeres edzés. A rendszeres mozgásnak számtalan előnye van, és minél korábban szokja meg egy gyerek, hogy a mindennapok része a sport, annál könnyebb lesz ezt a szokást később is megtartania. A gyermek már akkor is edződik, ha feleslegesen nem öltözteti túl és bármilyen is az időjárás, kimegy vele. Hagyja, hogy pancsoljon a vízben, mezítláb vagy fedetlen nyakkal szaladgáljon, ha neki ez tetszik. Jobb egy enyhébb megfázás, mint a gyenge immunrendszer. A kicsiknél a legfontosabb a szabad játék, de kedvet csinálhatunk nekik a mozgáshoz azzal is, ha mi magunk is velük mozgunk! Nagyszerű családi program lehet a labdázás, focizás, a közös séta vagy kocogás, esetleg a biciklizés, hétfévente pedig a túrázás, kirándulás. Óvoda, iskola után tartózkodjunk minél többet a szabadban! A friss levegő, a napfény nemcsak az immunrendszerünkre van jótékony hatással, de a hangulatunknak is jót tesz. A minőségi együttlétek, tartalmas közös programok nemcsak a kicsik, de a nagyok lelki ellenálló képességét is erősítik.

4. Probiotikumok. A legyengült immunrendszer erősítésének önálló fejezetét a probiotikumok képezik. Ezek a bélfaon levő természetes baktériumok. Eltávolítják a mérgeanyagokat, segítik az emésztést és védenek a vírusokkal és baktériumokkal szemben. Számuk jelentősen csökken hasmenés, emésztőrendszeri megbetegedések és antibiotikumok szedésekor. Fogyasztásuk csökkentette a középfülgyulladás és a felső légúti fertőzések – orrnyalkahártya, orrmelléküreg, homloküreg és a garat – kockázatát is.

5. Immunmodulátorok. Olyan anyagok, amelyek befolyásolják az immunrendszer működését. Ilyen a kurkuma, aloe vera, ginzeng és béta-glükánok. Az utobbira jellemző a legnagyobb immunmoduláló hatás. A béta-glükán egy természetesen előforduló poliszacharid (cukor), amely bizonyos gombákban és élesztőkben található, és befolyásolja a veleszületett és szerzett immunrendszer sejtjeit.

6. Tartsuk be a higiénias alapszabályokat!

Rendkívül fontos, hogy a megfelelő higiénias szokásokat minél korábban megtanítsuk a gyerekeknek. A rendszeres kézmosással jelentős mértékben csökkenthető a fertőző betegségek terjedése. Tanítsuk meg a kicsiknek, hogy meleg vízzel és szappannal mossanak kezet mosdóhasználat után, evés előtt és után, miután a szabadban vagy a házi kedvencekkel játszottak, végül pedig akkor, amikor hazaértek az óvodából, iskolából. Ne használjuk egymás poharát, evőeszközeit, ne együnk közös tányérból, mindenkinek legyen sajátja. A higiéniahoz hozzátartozik a naponta legalább kétszeri, rendszeres fogmosás, a napi fürdés vagy zuhanyzás, a körmök tisztán tartása és rendszeres vágása. Azt is igen fontos már korán megtanítani a gyerekeknek, hogy köhögéskor és tüsszentéskor tegyenek az orruk és a szájuk elé egy zsebkendőt.

Immunerősítés céljára teljesen jók az önálló vitamin-készítmények, de a kombinált forma is nyugodtan adható. A vas felszívódását elősegíti a C-vitamin, ezért célszerű ezeket együtt adni.

Bőlcsi, ovi kezdetekor érdemes a D-vitamint adni, sőt igazából nem is kell csecsemőkor után abbahagyni. Ezt az iskoláskorúaknak is javasolt szedni. Nekik is bátran adhatók a fent felsoroltak, különösen akkor, ha például egy válogatós gyermekről van szó.

Dr. Soós S. István

Forrás:

<https://www.imunoglukan.hu/immunoblog/clanek-hu/naslov/hogyan-fejlodik-az-immunrendszer-gyermekkorban-es-mi-befolyasolja-a-mukoedest/>

<https://tesco.hu/hello/cikk/a-gyermek-immunrendszer/19911/>

<https://www.gyermekmosoly.hu/blog/a-leghatekonyabb-immunrendszer-erosito-modszerek-gyerekeknek/>

<https://divany.hu/szuloseg/2018/08/27/immunerosito-modszerek-gyerekeknek-ovoda-iskola-immunrendszer/>

https://femina.hu/gyerek/9_jel_hogy_legyengult_a_gyerek_immunrendszer/

Őszi falatok

Tudatos táplálkozás a Szent Imre Óvodában

Őszi étrendünk alapelve az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás, amely kielégíti gyerekeink növekedéséhez szükséges tápérték és energia szükségletet. Hangsúlyossá válik a szezonális gyümölcsök és zöldségek rendszeres fogyasztása, melyek különböző formákban és ízekben mutatkoznak meg óvodásaink tányérjában. Ezen termékek tápértéke messzemenően magasabb, több vitamint, ásványi sókat tartalmaznak. Kevesebb mennyiségben találhatóak meg bennük az egészségre káros vegyszerek, melyek az érést és tartósítást segítenék, ezért jóval ízletesebbek, egészségesebbek.

Mindig előnyben részesítjük a friss gyümölcsöket a fagyasztott, főtt, kicsavartakkal szemben. Ezáltal kiváló édesítő tulajdonságukat kihasználjuk arra, hogy minél kevesebb cukorral vagy mézzel édesítsünk, helyettük datolyát, banánt, mazsolát használunk. Óvodásaink a friss gyümölcsből álló (alma, málna, körte, szilva, barack) uzsona mellett sokszor a reggeli-jükben is találkoznak őszi termésekkel. Így kóstolhatják a málnás tejbegrízet, az erdei

gyümölcsös zabkását, az áfonyás muffint, vagy akár egy hagyományos almás sütit.

Az őszi zöldségek sem maradnak háttérben, ezért a főételekhez tartozó friss zöldségسالáták mellett, hagyományos készítményekkel is találkozhatnak mint a padlizsánkrém, zöldbableves, paradicsomleves, lecsó, dinszelt káposzta vagy más zöldségfőzelékek. A kevésbé hagyományos krémlevesek is helyet kapnak, mint a sárgarépa-, zöldborsó-, a sütőtök- és a brokkolikrémleves.

Ahogy a fenti példa is mutatja: a hagyományos, általában már otthonról ismert, elfogadott receptek mellett próbáljuk gyerekeinket hozzászoktatni a kevésbé megszokott, de ugyanakkor nagyon egészséges és tápláló ételekhez is. Ezáltal az egészséges és változatos étkezésre való nevelés már kis kortól részévé válik gyerekeink oktatásának. Emiatt vezettük be óvodásaink étrendjébe a hagyományos tejbegríz és tejberizs mellé a zabkását, a köleskását, vagy a tejben főtt bulgurt. Ezek mind teljes értékű gabonafélék, magas rost-, illetve ásványi só tartalmuk miatt ajánlott, hogy már kisgyerek kortól

megismerkedjünk velük. Vonzóbbá és táplálóbbá tesszük azáltal, hogy különböző gyümölcsökkel édesítjük és díszítjük.

Ebből a megfontolásból a már jól ismert kenyérré kenhető padlizsánkrém vagy túrókrém, tojáskrém mellett, jelentkeznek olyanok is, mint az avokádókrém vagy a hummusz. Avokádókrémet rendszeresen minden évszakban találunk óvodásainknak, ugyanis különösen nagy mennyiségű, egészségre és fejlődésre pozitív hatású telítetlen zsírsavakat tartalmaz. Nagyon gazdag rostokban, vitaminokban és ásványisavakban. Nem utolsó sorban, kellőképpen elkészítve, nagyon ízletes is. A hummuszt ugyancsak különösen magas tápértéke miatt választottuk: egyrészt a szezámipasztnak és olívaolajnak köszönhetően magas a telítetlen zsírok tartalma, másrészt pedig a csicseriborsó kiváló növényi alapú fehérje és rostforrás, gazdag kalciumban, magnéziumban, vasban és B vitaminokban.

Elmondhatjuk, hogy az óvodásaink étrendje nagyon kiegyensúlyozott, ötletes és változatos, ízlésükhöz alkalmazkodó, mely mellőzi a felvágottakat és kereskedelemből vásárolt pástétomokat ezek magas adalék- és ízfokozó tartalmuk miatt.

Laczkó Kinga,
dietetikus



Szeptember – Szent Mihály hava

Szeptember 8. – Kisboldogasszony

Népies elnevezésén: Kisasszony, Egyházunk e nap Szűz Mária születésnapját ünnepli.

Szokásban tartották, hogy az ünnep hajnalán a szabadban kell várni a napfelkeltét, együtt kell örülni az angyalokkal Mária születésének és, ha valakinek „*érdeme van rá*”, megláthatja a Szűzanyát a felkelő napban. A népi megfigyelés szerint a fecskék és egyéb vándormadarak Kisasszonykor indulnak útnak.



Szeptember 21. – Szent Máté apostol és evangélista

A Szentírásból megtudjuk róla, hogy vámos volt és a Lévi nevet is viselte. Jézus hívására egyből csatlakozik a tanítványokhoz és az Emberfia követője lesz. Evangéliumát gondosan összegyűjtött

Úr-mondásokból rakta össze és adta tovább. Szent Máté a vám- és pénzügyőrök, bankárok, vámosok védőszentje.

Egyes hagyományok szerint az őszi búzavetés legalkalmasabb napja.

Szeptember 29. – Szent Mihály, Szent Gábor és Szent Rafael főangyalok

Az angyalok története a teremtéskez-
dődt, megkülönböztetünk hűség és
lázadó angyalokat.

Szent Mihály arkangyal a legnagyobb az angyalok közül. A bukott angyalok elleni küzdelemben ő volt a vezérangyal és a történelem folyamán több híres földi csatában is az ő segítségét kérték.

Szent Mihály Egyházmegyénk, a Gyulafehérvári Római Katolikus Egyházmegye védőszentje.

Szent Gábor arkangyal a hírvivő, ő vitte hírül Isten terveit a kiválasztottaknak.

Szent Rafael arkangyal nehéz helyzetekben segít, gyógyít.

A néphagyomány szokása szerint ezen a napon térnek vissza telephelyükre a pásztorok a nyári legeltetésről juhaikkal és szarvasmarháikkal.

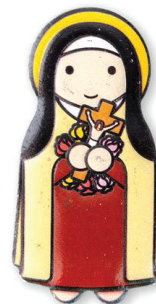
Október – Mindszent hava

Október 1. – Lisieux-i Kis Szent Teréz

Franciaországban született 1873. január 2-án, már fiatal korában szerzetesi foga-

dalmat tett a kármelita rendbe. Sokat szenvedett, vívódott, és mindig a tökéletesség útján akart járni, az embereket arra tanította, hogy szórják az apró áldozatok virágait Jézus felé. 1897-ben hunyt el, 1925-ben avatták szentté, a missziók védőszentje, Franciaország második pártfogója és az egyháztanítók sorába is beletartozik. Szobra szinte minden templomban megtalálható.

Kis Szent Teréz napja sok helyen szüretkezdő nap volt, valamint ezen a napon tilos volt az asszonyoknak dolgozni.



Október 4. – Assisi Szent Ferenc

Isten szegénykéjének is nevezik, az 1180-as évek elején született Olaszországban. Gazdag családban nevelkedett, megtérés után remeteségben és szegénységben élt, később sokan csatlakoztak hozzá, akiket *testvéreknek* nevezett, majd megalapította a ferences rendet.

Ferenc volt az első, aki élő betlehemet állított fel, így az ő nevéhez fűződik a Karácsony ünnepén szokássá vált betlehe-

mezés. Ferenc az öröm embere volt, szeretete a szegényeket, a teremtett világot és buzgón hirdette Krisztus evangéliumát.



Október 20. – Szent Vendel

A legendák szerint ír királyfi volt, nagyon szeretett volna pap lenni, de apja ezt nem nézte jó szemmel, ezért nyájának őrzését bízta rá. A mezők csendjében elhatározta, hogy remete lesz. A legenda szerint szerzetesrendet alapított és a bencés regula szerint éltek. 617-ben halt meg, sírját nagy tisztelet övezte s az idők során híres zarándokhellyé vált. Szent Vendelt a jószágtartó gazdák, a pásztorok, elsősorban a juhászok tisztelik védőszentjüként.

Számos település kijáratához Szent Vendel szobrot állítottak, ünnepnapján körmenetben vonultak szobrához kérvén, hogy védje meg a falut a véstől.

November – Szent András Hava

November 1. – Mindenszentek napja

2. – Halottak napja

Mindkét nap a halottakra való emlékezés napja. Mindenszentekkor emlékezünk meg azokról a szentekről, akik név sze-

rint nem szerepelnek az egyházi naptárban. Szokás ilyenkor a temetőbe, elhunyt családtagok sírjához kilátogatni, a sírokat rendbe tenni, gyertyát, mécsest gyújtani, lelki üdvükért imádkozni.

November 11. – Szent Márton

Pannóniában, a mai Szombathelyen született 316 táján, a legismertebb róla szóló történet szerint, egy lovaglás során hóban feküdt koldusra lett figyelmes, aki éhezve és vacogva alamizsnát kért tőle. Mártonnak azonban nem volt pénze, de segített a szegényen: levetette széles köpenyét, kardjával szelvében kettéhasította és a felét odaadta a koldusnak. Később megkeresztelkedett, remeteéletet élt, majd Tours püspökévé választották.

Szűz Mária után, Magyarország második patrónusa lett.

Egy régi hagyomány szerint: „*aki Márton napján ludat nem eszik, ehetik az bármit, mégis éheznek.*” Ez a mondás azoknak szólhatott, akik nem adták meg a szentnek a kellő tiszteletet. Márton napjára általában kiforr az újbór és ezt a napot már a tél jelzőjének tartották.

November 19. –

Árpád-házi Szent Erzsébet

Sárospatakon született 1207. július 7-én, fiatalon eljegyezték, majd 14 éves korában frigybe lépett türingiai Lajossal. Házasságuk boldog volt, a szent életű asszony legbensőbb titka és egyik legvonzóbb tulajdonsága, hogy tökéletes összhangot tudott teremteni az Isten és a férje iránti szeretet között. Erzsébet befogadta a zarándokokat, ápolta a beteget, szeretete a szegényeket. Özvegyként, gyermekeivel elhagyta a várat és tovább segítette a rászorulókat.

Ünnepéhez inkább időjárásjósolás fűződik: ha Erzsébet napon havazik, azt mondják: *Erzsébet megrázta a pendelyét*, valamint, ha ezen a napon havazik, akkor a Karácsony is fehér lesz.



November 30. – Szent András apostol

Halázként kereste kenyerét és ő volt, az, aki testvérével, Péterrel egyszerre került be Jézus legközelebbi tanítványkörébe. A feltámadás után Kis-Ázsia tartományban a Fekete-tengertől délre fekvő vidéken hirdette az evangéliumot. András apostolt egy X alakú keresztre feszítették, ezért nevezik András-keresztnek ezt a formát.

András napkor kezdődtek a disznóvágások, ezért nevezték a jeles napot „*disznóölő Szent András*”-nak is, továbbá ez volt az egyik legfontosabb házasságjósoló nap is. Ilyenkor például megrugdosták a disznóolat, és ahányat rőfentett a disznó, annyi év múlva ment férjhez a lány.

*Sebestyén Izabella,
hitoktató*

Mese Szent Mihályról

Messze, messze magasan a felhők fölött, ahova szabad szemmel már nem látunk el, de még a legújabb távcsővel, messzelátóval sem, van egy égi aranypalota. A hatalmas tróntermet angyali seregek veszik körül, szép rendekbe felsorakozva és vég nélkül énekelnek gyönyörű énekeket az Úrnak! A trónus mellett hatalmas, fényes szárnyú angyalok őrködnek.

Mihály arkangyal, az angyali seregek nagy vezére és győztes harcosa, őrt áll a palota kapujánál. Az Úr iránti hűsége megingathatatlan, akaratereje hatalmas, ismeri a jó és a rossz közötti különbséget. Kezében kardot és mérleget tart. Mérlegével az emberek jó tetteit méri, kardjával visszaűzi a Gonoszt, ha az támadni merészel.

Sok-sok idővel ezelőtt ugyanis egy iszonyatos sárkány emelte fel magát az angyalok ellen, hogy megzavarja a nyugalmat az égi arany palotában. Gyűlöletes teste tele volt csörgő pikkelyekkel és sömörökkel, hosszú farka messze mögötte kigyózott, míg szájából mérges füstöt fújt, amerre járt. Felszállt a mennyei kapuhoz, ám Mihály, az Úr parancsára odasietett, s fényes kardját megrendítve a mélységes mélybe taszította a fenevadat. A sárkány nem halt meg, ám a szárnyai elégték zuhanása közben, így csak nagysokára tudott megmozdulni. Kínlódva vonszolta hatalmas testét, míg-



nem egy gyönyörű, tejjel-mézzel termő vidékre ért. Itt lefeküdt és körbetekintett. Az előtte elterülő völgyben emberek éltek vidám mindennapjaikat, egymásnak segítve dolgoztak, munka közbe jólesően dúdolásztak, fütyörésztek, énekeltek. A kertekben, a házak körül gazdag veteményes, a gyümölcsfák telis-tele zamatos gyümölcssel, a legelőkön kövér állatok legelésztek békességben.

A sárkányt előntötte a bosszú és az irigység, látva az emberek jólétét és boldogságát.

– Az angyalokkal nem bírtam, – morogta – ám ezeket a gondtalan lényeket helyettük is meggyöttröm! – azzal kitártotta rusnya pofáját, melyből mérges füst tört elő, és árasztotta el a levegőt.

Ettől az időtől kezdve az emberek élete kezdett megváltozni. Dalaik forrása elapadt, nevetésük elhalkult, arcuk elszápadt és irigykedve, gonoszul lesték egymás mozdulatát. Nem segítették többé egymást, csak magukkal törődtek. Esztendőik múltán, mikor az emberek már alig emlékeztek arra, hogy valaha kedvesek



voltak, és vidáman éltek, egy királyfi érkezett a sárkány uralta vidékre. Pajzsa ragyogott, igaz, bátor ember volt, aki sokat tudott a világ dolgairól, sok országot bejárt.



Körülnézett a vidéken. Rengeteget látott már, de ily keserű, sápadt arcokat, komor tekinteteket, mint itt, bizony nem látott. Nem igazán értette a dolgot, hisz a termény gazdag volt, a legelők smaragd-zöldek, a tehének pedig kövérek, hogy csak dagadt a tőgyük a sok tejtől. Ha nélkülözniük nem kell, vajon mitől olyan szomorúak ezek az emberek?

Észrevétlenül esteledett rá, és a királyfi úgy gondolta, szállást kér valamelyik háznál. Azonban bármelyik kapun is kopogtatott, zár kattánása, gyertyaláng kioltása és nemtetsző mormogás volt a felelet. Így haladt egyre kijebb a faluból, míg az utolsó házat is maga mögött nem hagyta. Rátért az erdei útra, és úgy gondolta, a fák ölén megpihen. A házaktól távol, benne az erdőben, apró fényre lett figyelmes. Arra vette az irányt, s hamarosan egy rozoga kulipintyőt pillantott meg. Reménykedően bekopogott. Csosz-

gás hallatszott, majd szélesre tárult az ajtó. Egy ősz, öreg remete hunyorgott vissza rá.

– Kerülj beljebb, kedves vándor – üdvözölte mosolyogva.

A királyfi hálásan, illedelmesen fejet hajtott, majd belépett a kis házba. A szegényes hajlék lakója levestel kínálta, s míg evett, kérdő szavára elmesélte neki a völgyet uraló sárkány történetét. Az öreg azt is felelemlegette, mennyi bátor vitéz tűnt el



nyomatlanul a fensíkon. A királyfi eközben le nem vette a szemét a kandalló felett lógó, ragyogó kardról, melyhez képest az övé ócskaságnak tűnt. A remete elkapta vágyódó pillantásait, és azt mondta:

– Ezt a szép fegyvert egy nemes úr felejtette nálam. Azóta őrzöm, hátha méltó forgatójára lel.

A királyfi nem szólt semmit, csupán megköszönte a vacsorát és az egyik sarokban, egy köteg szalmán álomba szenderült. Hirtelen hatalmas fényesség ragadta magát. Amint a ragyogásba nézett, Szent Mihályt pillantotta meg, aki így szólt hozzá:

– Menj, és vívj meg a sárkánnyal! Ne félj, ha bajba kerülsz, szólíts, és én megsegítelek.

Kakasszóra kelt a királyfi, páncélzatát kifényesítette és a kardját is megélezte volna, amikor azt vette észre, hogy a hüvelyben a kandalló felett függő fegyver csillog élesen. Hálásan pillantott a remetére, aki megáldotta őt. A királyfi felpattant a ló hátára és a hegyi barlangok felé vette az irányt. Nem volt nehéz megtalálni a felfelé vezető ösvényt, hisz a sárkány bűzös leheletétől erre már minden halott



volt és kopár. Egy fűszál nem sok, annyi se volt már ezen a vidéken. A hosszas kaptatás után már csak kopár kőtengert talált. Ott feküdt a fenevad a hegy gyomrában, a barlangban. Rögtön kiszagolta a királyfi közeledtét, felpattantak hatalmas szemei, megrázta magát, csak úgy csörögtek rajta a rusnya vaspikkelyek. Amint a sárkány megpillantotta a fényes páncélzatú királyfit, rögtön kirohant és támadásba lendült.

Hosszú ideig hadakoztak, ám egyik sem bírta a másikkal. Úgy tűnt, a sárkány

kerekedik felül, ám a királyfi nem felejtette Szent Mihály szavait, és hozzá fohászzkodott. Abban a pillanatban hatalmas erőt érzett maga mögött, és vakító fényében le-sújtott az arkangyal kardja. A sárkány teste megtört, szemei pedig ismét lecsukódtak. Amikor a királyfi visszatért a faluba, az emberekről, mintha leplet rántottak volna le, hálálkodva futottak elébe, és királyukká akarták emelni. Ám a királyfi így szólt: Ne engem dicsérjete, egyedül nem bírtam volna el a fenevaddal! Szent Mihály főangyal ereje nélkül nem győzhettem volna a Gonosz felett!

Így is lett: az emberek templomot avattak Szent Mihály tiszteletére, újra kedvesek és segítőkészek voltak egymás iránt, és a bátor királyfiról sem feledkeztek meg.

Ő folytatta útját, hogy másoknak is segíthessen, enyhíthessen a szenvedésein, s útján mindig kísérte Szent Mihály fénye.

*(Kutik-Heidmann
története nyomán,
Góznér Gabriella óvónő)*



Igazgyöngyök



Megmondom anyáéknak, hogy jó helyet választottak: van óvoda is – már belenőttem, van park is....(S.H.)

*

Tamáská széttárt karokkal magyaráz, mikor látja, hogy többen is sírva válnak el a szülőktől:

– *Látod, én nem hisztizek! Én csak holnap hisztizek!*

*

Mind jön a szemem a hajamba. (M.B.)

*

A pápa az a sofőr bácsi, aki a templomban lakik. (K.A.)

*

– Melyik évszakban érnek a gyümölcsök?
– Kedden.

*

– Ősszel a vándormadarak elrepülnek melegebb vidékre.
– Nem baj óvó néni, visszajönnek!

*



„Finom ez a kalabáré leves!” (P. I.)

*

Lefekvéskor:

T.:

– *Óvó néni, takarózzál be engem!*

Ébredés után:

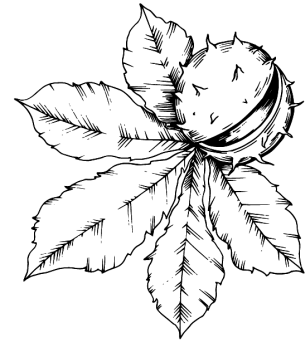
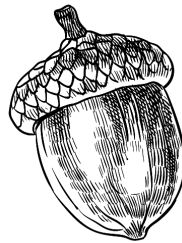
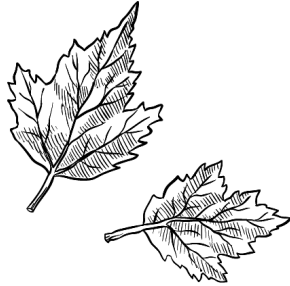
Első napokban Zs. még újdonság volt, hogy nem csak egy óvó néni van. Ébredés után kérdezte:

– *Hol van az a rózsaszín blúzós nagykislány?*



Őszi kincskereső

Használjátok ki a szép időt és óvoda vagy bölcsőde után induljatok kincskeresőre! A szemeket jól nyissátok ki és figyeljétek meg, hogy az alábbi képek közül ti mit találtok séta közben. Ha valamit megláttok, színezzétek ki ezen a képen.





Fényecske

Grafikai és műszaki szerkesztés: Idea Plus / Kolozsvár
Illusztrálta: Müller Katalin
Kiadja a kolozsvári Szent Imre
Római Katolikus Óvoda

Grădinița Romano-Catolică
cu Program Prelungit „Szent Imre”.
2021. Trimestrial
Fényecske (Cluj-Napoca)
ISSN 2784 – 2533 ISSN-L 2784 – 2533