

# Fényecske

I. évfolyam • 3. szám 2021. tél



A koložvári Szent Imre Római Katolikus Óvoda lapja • Megjelenik negyedévente

# Beszámoló

## Erasmus+ projekt

A mese, amit most olvasni fogtok, számunkra egy különleges, kedves kis alkotás, hisz ez volt egyik fő tevékenység, mondhatni fénypontja a projektnek, amiben részt vettünk az Erasmus+ program keretén belül Spanyolországban.

A feladatot a házigazdától kaptuk. Abból állt, hogy a dobozban elrejtett képeket felhasználva: hősök, tájak, épületek és persze a nemzeti mesehősök szerepeljenek egy általunk kitalált, megírt és illusztrált mesében. Így született **A medvévé változott királyfi** című mesénk, amelyre nagyon büszkék vagyunk, hisz a külföldi kollégáinknak is nagyon tetszett, valamint a szépen kidolgozott illusztráció is.

Reméljük nektek is elnyeri tetszésedet. Fogadjátok nagyon sok szeretettel!

*Óvónők: Bálint Éva és Fekete-Dózsa Timea*

## A medvévé változott királyfi

Hol volt, hol nem volt, valamikor réges régen, élt egyszer egy király és egy királynő. Mindenük megvolt, csodálatos palotájuk, nagy birtokuk, de valami mégis hiányzott az életükből ahhoz, hogy teljes boldogságban éljenek, és pedig egy gyerek. Ezért legtöbbször szomorúak voltak, hiányzott a mosoly az arcukról.

Egy szép napon kimentek sétálni a csodálatos birtokukra, ahol gyönyörű virágok nyíltak, színes lepkék röpködtek, kék volt az ég és vidáman süttött rájuk a nap, de még ezek sem tudtak mosolyt csalni az arcukra. Egyszer csak arra kerekedett az udvari bolond is aki észrevette a királyi párt, de azt is, hogy milyen szomorúan sétálnak. Gondolt egyet, bukfenchezett kettőt és odaugrott a királyné elé, aki kicsit megszeppent, de az udvari bolond megnyugtatta és azt mondta neki, hogy ne búsuljon többet, mert kilenc hónap múlva nagy csoda fog történni, ami

mosolyt hoz az arcára és örömet az egész család és birodalom részére. Az udvari bolond jóslata valóra is vált, ugyanis pontosan kilenc hónap múlva a királynő egy csodálatos aranyhajú kisfiút hozott a világra, aki meghozta számukra a nagy örömet és boldogságot.

Telt, múlt az idő, a gyerek lassan felcseperedett, igazi úriember lett belőle. Elhátározta, hogy elmegy szerencsét próbálni, mert meg szeretné keresni az élete párját, élete értelmét. Ezt a tervét a szüleinek is tudatta, aztán elbúcsúzott mindenkitől és elindult. Ment mendegélt hegyeken-völgyeken, erdőkön, mezőkön át, amikor egy óriási labirintus bejáratához ért. Itt egy csinos, de rusnya boszorkány fogadta, aki éppen társat keresett magának. Nagyon megtetszett neki a fiatal királyfi ezért azt mondta, hogy maradjon ott vele abban a labirintusban és vegye el őt feleségül. A királyfi nem akarta feleségül venni, mi-

vel nagyon csúnya és öreg volt a csinos boszorkány, ezért ez bosszúból egy óriási nagy barna medvévé változtatta és bezárta a labirintusba. Ez a varázslat csak akkor szűnik meg, amikor a királyfi kiszabadul és rátalál egy csodálatos lányra. A királyfi nagyon szomorú volt. Most már ott töltötte napjait medvévé változtatva a nagy labirintusban. Sokat gondolt a szüleinek és a csodálatos helyekre, ahol nevelkedett. Amint ott sétált egyszer csak egy keserves csiripelést hallott. Odament, hát a földön egy színes madárka hevert, aki megsebesült. A medve három napon keresztül ápolgatta, gyógyította a sebesült madárkát, aki hálából megmutatta a medvének a labirintusból kivezető utat, valamint három tollat adott neki és azt mondta, hogy ha bármikor segítségre lesz szüksége csak fújja meg az egyik tollat és máris a segítségére jön, mert jótett helyében jót várj.



Azzal a madár elszállt, a medve pedig útra kelt.

Ment mendegélt, amíg egy sűrű erdőbe ért. A sűrű erdő közepén egy mutatós kis házikót talált. Körbejárta, megcsodálta és bekopogtatott. Hát mikor az ajtó kinyílt mit látnak szemei. Azt a csodálatos lányt, akire egész életében vágyott, és aki az élete párja és értelme. Kérte a lánytól, hogy engedje be a házba, mert így megszűnik a varázslat és megölelheti. A lány azonban azt válaszolta, hogy nem engedheti be, amíg három próbát ki nem áll. A medve beleegyezett, hisz bármire képes lett volna a gyönyörű lányért.

Első próba az volt, hogy hozza el a lánynak az égről a legfényesebb csillag porát. Hát megijedt kicsit a medve, de eszébe jutott a madártól kapott toll, úgy, hogy elővette az egyiket, a sárgát, szélnek

eresztette, és hipp-hopp a madár máris ott termett a legfényesebb csillag porával. Nagyon örült a medve, hogy ezt a próbát teljesítette. Ment is boldogan a lányhoz, aki a második próba elé tette.

Azt kérte a lány, hogy hozzon el neki az aranszőrű paripának a sörényéből egy arany szálát. Keveset gondolkozott a medve, elővette a második tollat, a zöldet, és azt is szélnek eresztette. Kis idő múlva ott termett a madár, csőrében pedig a paripa sörényéből egy arany szálát hozott. Átadta a medvének, aki odavitte a lánynak az aranszálát, akitől megkapta az utolsó feladatot is.

A lány arra kérte, hogy menjen el a kirói piramisokhoz és hozza el onnan a sivatag legszebb piros rózsáját. Sokat töprengett a medve, hogy miképpen tudná elvégezni ezt a nehéz feladatot, de hirte-

len eszébe jutott a harmadik madártoll is. Elővette a piros színű tollat, szélnek eresztette és kis idő múlva ott termett a madár egy csodálatos szép sivatagi rózsával.

Boldog volt a medve, futott ahogy csak tudott a kis erdei házikóhoz, hogy adja át a rózsát. A ház ajtajában már várta a gyönyörű lány, aki közben már érezte, hogy ez nem lehet egy egyszerű medve, mert a szíve mást jelzett neki, éspedig azt, hogy megtalálta szíve választottját. Mikor a medve megérkezett, bementek a házikóba, ahol átadta a rózsát a lánynak, aki megölelte, megpuszilta és abban a pillanatban az óriási barna medve egy daliás szép királyfivá változott.

Nagyon nagy volt az öröm, megszerették egymást, csaptak egy nagy lakodalmat, gyönyörű gyerekeik lettek és még ma is élnek ha meg nem haltak.

## Oviolimpia

2021. november 18-án óvodánk két csoportja a Bölcs Bagoly és Napocska csoport, részt vett a Csemete óvoda által szervezett 8. online Oviolimpián.

A gyerekek örömmel csatlakoztak a különböző próbákhoz, akadálypályákhoz melyeket izgatottan fogadtak. A zenés bemelegítést a bemutatkozás követte, majd elkezdődött az akadálypálya ahol különböző állatjárásként kellett végigmenni a gyerekek a pályán (óriásjárás, törpejárás, medvejárás, pókjárás, nyúljárás, kígyójárás). Ezeket a próbákat a gyerekek ügyesen teljesítették. Ezt követően volt a staféta, célbadobás, egyensúlyozás próbája.

A próbákat egy levezető járás zárta, karemeléssel és leengedéssel, ahol a gyerekek az összegyűlt fáradságot kifújhatták.

Az oviolimpián a Bölcs Bagoly csoport lett a „Legvidámabb” csoport, a Napocska pedig a „Legmerészebb”.

Örülünk, hogy részt vehettünk ezen az oviolimpián, várjuk jövőre a következőt.

*Bota Annamária óvónő*



## Gyermek a központban

# Határok és szabályok



Mi a legfontosabb egy gyerek számára? Az, hogy biztonságban érezze magát, fizikailag és érzelmileg. Ezt a biztonságot elsősorban a szülők tudják megadni. Hogyan lehet határok és szabályok között pozitívan nevelni? A pozitív nevelés nem zárja ki a határok és szabályok meglétét a nagybetűs nevelésből. Sőt, kanyarodjunk kicsit vissza a biztonsághoz, amikor még alig pár hetes a kisbaba van egy rendszer az életében (ami sokszor a szülők számára nem feltétlen pihentető, vagy rendszerként megeléendő), ami neki biztonságot nyújt (evés, alvás, anya, apa jelenléte stb.), ezek a rendszerek a hónapok és az évek során változnak, de nem szabad, hogy kimaradjanak. Ahhoz, hogy a gyerekek tudjanak olvasni a mindennapok között, fontos, hogy mi szülők megteremtjük számukra azokat a feltételeket, amelyek a fejlődésük szempontjából a legegészségesebbek. Például mindig az asztal mellett eszünk és közben beszélgethetünk, vagy a kabátot felakasztjuk a fogastra, lefekvés előtt fogat mosunk és sorolhatnánk tovább. Apró, kicsi, de egészséges szabályok, vagy éppen határok, amelyek a gyerekek érdekében születnek, nem ellenük, hanem értük. Szakemberként sokszor tapasztalom azt, hogy a szülők úgy akarják boldoggá tenni a gyermeküket, hogy nem határoznak meg szabályokat lépésről-lépésre. Hanem amikor már lehetetlen követni a gyereket, próbálják behozni a szabályokat, amelyeket természetesen a gyerek idegennek, sőt ellenséges reakciónak él meg a szülők részéről. Miért nem ehetek Tv. nézés közben? Miért nem veszik meg nekem a sokadik robotot? Miért nem játszhatok a telefonon, amikor a tegnapi még szabadott...

Az igenek és a nemek következetesek kell, hogy legyenek, ma és holnap is azt kell, jelentsék, annak érdekében, hogy természetes és követhető legyen a gyermekünk számára. Az élet tele van szabályokkal, különösen most egy világvárvány kellős közepén, de úgy egyébként is. Azzal, ha keretek nélküli, pozitív nevelésnek elnevezett életstílust kínálunk fel a gyermekünknek, neki okozunk nehézséget. Neki lesz nehéz megérteni, hogy az óvodában miért nem úgy történnek a dolgok, ahogyan pont ő szeretné (miért nem eszünk ott és akkor, ahol én szeretném, miért mondja meg nekem az óvónő, hogy most mit csináljak, miért kell délben aludni stb.) és egyáltalán az életben. Nem szigorú nevelésre van szükség a gyerekeknek, sokkal inkább szeretettel teli életre, amelyben van időnk egymásra és természetesen alakulnak ki a köbe nem vésett, de szeretetből létrejött szabályok.

„A nevelés nem külső és erőszakos kényszerítés, nem a gyerek fejébe töltött tudást jelent, hanem külső segítséget egy belső érlelődéshez.” Müller Péter

*Molnár Réka logopédus*

# A gyermekgyógyászat rövid története



A gyermekgyógyászat története elválaszthatatlan a gyermeki sors alakulásától és századokon át visszatükrözte a társadalom gyermekekhez fűződő kapcsolatát. Az elmúlt időkben a gyermek nem élvezte olyan mértékben a társadalom gondoskodását, védelmét, mint manapság.

A magas születésszám és a magas halálozás miatt a gyermek felnőtt koráig a társadalom csökkent értékű tagja volt. Ez vonatkozott a beteg gyermekekre is: a beteg vagy nem életképesnek gondolt újszülöttet egyes társadalmakban el is pusztították (lásd Spárta). A nem kívánt, házasságon kívül született vagy beteg csecsemőket a szülők, büntetőjogi következmények nélkül, nemegyszer kitétték a piacra, a szabadba, vagy csak egyszerűen a templomban hagyták őket.

A középkorban megmentésükre a városi polgárok felállították az első lencházakat. A lencek egy részét vidékre adták nevelőanyákhoz. Ezen gyermekek életkilátásai rendszerint jobbak voltak, mint a zsúfolt lencházakban, fertőzéseknek kitett társaiké. Sok szenvedést okozott az iparosodás korszakával együttjáró gyermekmunka is.

A gyermekgyógyászat az orvostudomány késői gyermeke. Csak a XIX. század második felében jelent meg önálló szakterületként. Gyermekbetegségekről írt fejezetekkel és egyes ma is használatos fogalmakkal illetve terminológiával már az ókori könyvekben is találkozhatunk. Az első gyermekgyógyászati könyvet a perzsa Razes írta a IX. században. Pontosabb klinikai észlelések, kórleírások – pl. a skarlát, angolkór(rahitizmus) ismertetése azonban csak a XVII. századtól kezdve jelennek meg.

1802-ben, fordulatot hozott a gyermekgyógyászat fejlődésében az első önálló gyermekkorház létesítése Párizsban, Napóleon támogatásával. Addig a csecsemők és gyermekek – sokszor százágas osztályokon, együtt feküdtek a felnőttekkel. A 30-as években Szentpétervár, Bécs, Budapest (1839) követte a párizsi példát. E kórházakban azonban a hiányos diétás és higiénés ismeretek valamint a rossz elkülönítési viszonyok miatt a felvett csecsemők halálozása még a század végén is nemegyszer 70 % ért el. 1921-ben Magyarországon 100 újszülöttből 21 meghalt, mielőtt betöltötte volna az első életévét, majd az azt követő

években a kisgyermek további 10%-a vesztette el életét. A koraszülöttek szinte törvényszerűen meghaltak. A gyermeki elhalálozás gyakori okai voltak pl. a különböző fertőzések.

Javulás következett be a védőoltások megjelenése, a higiénés rendszabályok megváltozása – amely a test és az élelmiszerek tisztántartására egyaránt vonatkozott – és a fertőzések kezelésében megjelent újabb lehetőségeknek köszönhetően.

Kiemelkedő magyar gyermekorvosok voltak Schoepf-Mérei Ágost (a Pesti Szegény Gyermekkorház és egyben a magyar gyermekgyógyászat megalapítója, az első magyar tankönyv írója, 1847-ben), idősebb és ifj. Bókay János, Heim Pál (korszerű gyermekgyógyászatunk megalapítói).

**A higiénés körülmények változása:** a hűtőszekrény és a korszerű tárolóedények elterjedésével csökkent a végzetes belfertőzések száma.

A tisztálkodás elhanyagolásának oka: az akkori háztartásokban rendelkezésre álló, szénrel fűtött kályha segítségével igen sokáig tartott a vízmelegítés. A lakosság körében csupán a bojler és a táv-melegvíz megjelenésével vált szokássá a heti többszöri zuhanyozás.

**A védőoltások:** a vakcinák közül a himlő elleni szer volt az első a sorban. Egy angol orvos, Jenner találta fel 1796-ban, mikor rájött, hogy ha tehénhimlővel beoltanak valakit, akkor lesz ugyan egy enyhe lefolyású tehénhimlő betegsége, ám a keresztimmunitásnak köszönhetően feketehimlőt nem kaphat többé. A tehén latin neve vacca, innen ered a vakcinázás elnevezés. A kifejezést Louis Pasteur használta először Jenner munkássága iránti tiszteletből.

A 30-as években került forgalomba a diftéria elleni vakcina, majd sorra jött a többi fontos oltás is, többek között a szamárköhögés és a tetanusz elleni készítmények. Ma már a fertőzőes betegségek rendkívül nagy hányada ellen rendelkezünk védőoltással.

### **Céltott gyógyszeres terápia, antibiotikumok:**

A gyógyításra alkalmas kémiai szerek sora a *salvar-san*-nal (arzenvegyület) kezdődött, melyet a vérbaj ellen talált fel egy német kutató, Paul Ehrlich. Ezek a termékek kezdetben rendkívül hatásosak voltak a bakteriális fertőzések ellen, mert beadásukra sok kórokozó érzékenyen reagált.

A penicillin felfedezése nagyban elősegítette más antibiotikumok kutatását is, ami sok egyéb „csodaszer” felfedezését eredményezte. Ilyen a Selman Waksman, amerikai orvos által felfedezett *streptomycin*, amely a tuberkulózis első hatásos gyógyszere lett. A streptomycin továbbfejlesztett változatainak köszönhetően azok a gyerekek is jó eséllyel életben maradhattak, akik korábban meghaltak volna tüdő- vagy agyhártyagyulladásban.

A daganatos gyerekek átlagosan a diagnózis felállítása után hat héttel már meg is haltak, hiszen vérátömlesztésen kívül nem tudtak mit adni nekik 1950-ben forgalomba került a *cortison* és a többi szteroidkészítmény, melyek alkalmazásával az átlagos hat hetet 3-4 hónapra nyújthatták. A daganatos betegségek elleni újabb, célzott szereknek köszönhetően később már egy évvel is túl lehetett élni a rák diagnózisát, a fehérvérűség bizonyos fajtáit már 85–90%-ban teljesen meg lehet gyógyítani, és más gyermekkori daganatok is sokkal jobb eséllyel kezelhetőek a rák elleni gyógyszereknek és a műtét utáni besugárzásnak köszönhetően.

### **Gyermek-, csecsemő-, újszülöttgyógyászat:**

A gyermekgyógyászat fejlődésének következő lépcsője az újszülöttgyógyászat megjelenése volt. Az infúziós folyadékpótlás megjelenésével egyre inkább volt esély az ő életüket is megmenteni. Megjelentek a tápszerek, az oltások, az antibiotikumok – és a beteg csecsemők gyógyítására már sok fegyver áll a rendelkezésünkre. Az egészségkárosodástól szenvedő újszülötteknek és a koraszülötteknek azonban még jó pár évig nem sok esélyük volt a túlélésre. A gyógyításukra vonatkozó legelső irányelv az volt, hogy a koraszülötteket melegen kell tartani. Bebugyolálva kenyérkelesztő kosárba tették, és míg meg nem erősödött, a cserépkályhában kialakított beszögellésbe – az étel-melegentartóba fektették.

Ahogy az orvostudomány is felismerte a melegen tartás fontosságát, kórtermeket létesítettek, ahol a hőmérsékle-

tet ennek megfelelően 32-33 fokra állították be – az ápolónők csak hat órát dolgozhattak itt a hőség miatt. Majd megjelentek az inkubátorok, a veleszületett súlyos sárgaság kezelési lehetősége, a lélegeztetés – és a gyermekgyógyászat, a csecsemőgyógyászat mellett a 60-as években önálló alterületként megjelenhetett az újszülöttgyógyászat is. Ennek következtében egyre több kis súlyú újszülött maradt életben, akár egyre kisebb súllyal. Az életben maradó koraszülöttek számát növelte, mikor megjelentek a speciális koraszülött- szállító mentők – infúzióval, lélegeztetéssel, gyógyszerekkel.

A XX. század végére elterjedt a profilaktikus szemlélet, a gyermek felértékelődése (ami összefügg az alacsony születési aránnyal) és nem utolsósorban a technika fejlődése miatt mára már a magzat esetleges betegségeiről is tudunk tájékozódni, sőt egyes elváltozásokat akár a méhen belül is gyógyítani tudunk. A gyermekgyógyászat fejlődése tehát a gyógyítással (*curatio*) kezdődött, s eljutott a megelőzéshez (*preventio*). Napjainkban a preventio részben új tartalommal gazdagodott: a cél hogy egészséges életmóddal a felnőttkori, betegségeket is megelőzzük. Az utóbbi idők felismerései szerint ez a fajta megelőzés akkor sikeres, ha minél előbb kerül rá sor: már gyermekkorban, sőt akár már csecsemőkorban is. Ezért a gyermekgyógyászat nemcsak a gyermekek egészségéért, de a felnövekvő generáció idősebb kori egészségi állapotáért is felelős.

Korunk orvoslásának egyik jellemzője, hogy a beteg gyermekek és szülei egy hányada az ún. alternatív medicina felé fordul. Ez különösen a ma még nem gyógyítható betegségek esetén van így, de tükröződik ebben az a hiányérzet is, ami a hagyományos beteg-orvos kapcsolat megváltozása, elszivárosodása, megromlása miatt alakulhatott ki a betegekben. Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a sokszor hosszú időt és türelmet igénylő anamnéziszelfevétel, fizikális vizsgálat és felvilágosítás épp úgy szerves része a modern orvoslásnak, mint a nagy felbontóképességű képalkotó eljárások, rutin laboratóriumi vagy molekuláris biológiai vizsgálatok.

Dr. Soós S. István

#### **Forrás:**

[https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_524\\_Gyermekgyogyaszat/ch02.html#id535602](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Gyermekgyogyaszat/ch02.html#id535602)

<https://slideplayer.hu/slide/1935689/>

# Téli ízek

## Tudatos táplálkozás a Szent Imre óvodában

A téli évszak kedvező feltételeket teremt a különböző vírusos, baktériumos fertőzéseknek, megfázásoknak, ezért ebben az időszakban nagyobb hangsúlyt fektetünk gyereink védekező képességének megerősítésére.

Ennek érdekében igyekszünk nagyobb mennyiségű vitamin, ásványi só és nyomelem bevitelre étkezésen keresztül, természetes úton. Így a legjobb a felszívódásuk, hasznosításuk.

Az egészséges étkezés alapelveit egyaránt alkalmazzuk egész évi étrendünkben, de télen célzottan beiktatunk olyan ételeket, amelyekben nagyobb mennyiségben megtalálhatóak azok a tápanyagok amelyek több mechanizmuson keresztül segítik a védekezésünket (C, D, A, B6, B12 és E vitaminok, ill  $\beta$ -karotinok, a szelén és a cink).

A **citrusfélék** (narancs, mandarin, klementin) és kiwi rendszeres beiktatása gyereink étrendjébe, főleg ebben az időszakban, nagyon indokolt. Elsősorban a magas C vitamin, karotenoid és flavonoid tartalmuk miatt, de ugyanúgy fontos kálium, kalcium, foszfor, magnézium és rost forrás is.

**Keresztesviragú zöldségek** mint a káposzta, karfiol és brokkoli is rendszeren jelen van a tányérjukban különböző készítményekben és nyersen is. Ismertek a gazdag karotenoidok, C vitamin, E vitamin, K vitamin, folátok és növényi rost tartalmuk miatt. Olyan bioaktív anyagokat tartalmaznak, melyeknek rendkívül erős antioxidánsak, vírus- és baktérium ellenes, illetve jelentős gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek.



A gyakran alulértékelt **gombák** az egyik legfontosabb antioxidáns élelmiszerforrást képviselik. Többszörös pozitív hatása szervezetünkre magas A, B, C, D és E vitamin, szelénium, vas és foszfor tartalmának tulajdonítható.

**Az édesburgonya** kitűnő A vitamin, foszfor és rost forrás. Nagyon változatos a felhasználása, ezért jó ha már kisgyerekkorban barátkoznak az ízével.

A **joghurtokban** található probiotikumok is immunrendszer erősítő hatással bírnak. Olyan mikroorganizmusok, melyek támogatják a bélflórát, mely szoros kapcsolatban áll immunreakciókkal.

A **halban** és **olajos magvakban** megtalálható omega-3 zsírsavak alapvetőek a gyerekek agyi növekedéséhez és a kognitív funkciók kialakulásához. Óvodánkban lazac, pisztráng és dió, pesztó szósz formájában találkoznak ezekkel a tápelemekkel ezen a télen, viszont érdemes az omega-3-ban gazdag ételek fogyasztására otthon is odafigyelni.

**A hüvelyesek** legkiegyensúlyozottabb tápértékű ételek közé tartoznak, kitűnő növényi eredetű fehérje, szénhidrát és rostforrás, az elhízás megelőzésében segít és a bélflóra egészségét is támogatja. Gyerekeink szárazabb és vöröslencse készítményekkel találkoznak téli étrendünkben.



A D vitamin kritikus szerepet játszik az immunrendszer normális működésében. Étrendben csak minimális mennyiségben van jelen, ezért teljes szükségletet lehetetlen kizárólag élelmiszerekből fedezni. A bőrünket érintő napfényből a szervezetünk képes előállítani, viszont a friss levegőn töltött idő sokszor még nyáron sem elegendő, ezért a D vitamin pótlásához étrend kiegészítőre van szükség.

A fent említett ételek megfelelő tápanyagot biztosítanak a téli időszakra, így a gyerekek szervezete könnyebben veszi fel a harcot a különböző betegségekkel szemben.

### December – Karácsony hava

#### Advent

Az egyházi év advent első vasárnapjával kezdődik és négy vasárnapon át Karácsonyig tart. Advent a várakozás, az előkészület és a reménykedés időszaka.



Az *Úrjövet* szép hagyományai a hajnali – *róráé* – szentmisék, melyek a virrasztó várakozást jelképezik és azt az utat, mely a sötétségből a fénybe vezet. Továbbá szép hagyomány az adventi koszorú készítése, elhelyezése otthonainkban. A gyertyák színe lila (a bűnbánat színe), egyet kivéve (ami rózsaszín): ezek együttesen szimbolikusan azt jelzik, hogy a bűnbánati időszak harmadik vasárnapján van okunk az örvendezésre is, mert az *Úrjövet* már közel van.

#### December 6. – Szent Miklós püspök

Valószínűleg Kr. u. 245-ben született a kis-ázsiai Anatóliában. Gazdag családban született, a papi hivatást választotta. Püspökké választásának legendája szerint: amikor a myrai püspök meghalt, a környék püspökei összegyűltek, hogy megválasszák az utódot. Éjszaka egyikük egy szózatot hallott: „Holnap délben állj a templom kapujába! Az első embernek, aki akkor belép, Miklós lesz a neve, őt szenteljétek püspökké.” Így választották Miklóst püspökké.



Minden vagyonát a gyerekek és a szegények, a bajba jutottak megsegítésére fordította. Egyszerű emberként élt a nép között, miközben tanított és szeretetet hirdetett. Példás életéből, gazdag legendáiból született meg a Mikulás alakja.

Az időjárással kapcsolatos hiedelmek szerint ilyenkor már havazik, mire azt mondják: Miklós megrázta a szakállát, melyből a karácsonyi időjárásra következtek.

#### December 13. – Szent Luca (Lúcia)

Szent Lúcia a 4. század elejének törekény lányalakja Krisztus világosságának jelképévé vált a kereszténység számára. Lúcia Szicíliába született már gyerekkorában egyedül Krisztusé szeretett volna lenni, ezért nem akart férjhez menni. Am jegyese haragra gerjedt a szép lány és az ugyancsak szép pénz elvesztése miatt. A vőlegény feljelentette menyasszonyát a bíróságon, hogy keresztény. Lúciát hite miatt kivégezték.

Neve a lux = fény szóból ered. A legenda szerint Lúcia egy éjszaka alamizsnát vitt a börtönben szenvedő keresztényeknek, hogy mindkét keze szabad legyen, és az utat is lássa, fejére gyertyákból kötött koszorút, így világítva a sötét éjszakában.

Nevéhez gazdag hagyomány sokaság fűződik, hiedelmek, időjárás- házasságjósások, sőt emléknapján a nőknek dologtató nap is.

Luca naptár készítése: Az emberek e naptól kezdve 12 napon át megfigyelték és feljegyezték az időjárást. A hagyomány szerint amilyen időjárás volt Luca napján olyan időjárás lesz januárban, amilyen időjárás volt Luca másnapján olyan időjárás lesz februárban, és így tovább.

Luca szék faragás: A készítője Luca napján kezdte el készíteni a tizenhárom féle fából készült széket. Minden nap faragott rajta egy kicsit, ami karácsony napjára készült el.



A kifaragott Luca széket elvitte magával a templomba az éjféli misére. A hagyomány szerint, aki ráállt a székre az meglátta a falu boszorkányát, aki ökörszarvat vagy tollas fejdísz viselt.

### **December 25. – Karácsony**

Karácsony Jézus Krisztus földi születésének emléknapja, a szeretet ünnepe.

A karácsony szó a szláv nyelvből származik, napfordulót jelent, utalva arra, hogy az ünnep a téli napfordulóhoz kötődik, a „legyőzhetetlen naphoz”.



Az ünnep már huszonegyedik este kezdődik, szokás a betlehemezés, a karácsonyfa állítása.

A betlehemezés másnéven pásztorjáték Jézus születésének misztériumjáték szerű megjelenítése.

A karácsonyfa állítása újkori szokás, Németországból származik kezdetben csak az úri családok tradíciója csak később jelent meg a polgári családokban is.

A karácsonyi ünnepkörhöz tartozik a házszentelés hagyománya. Ilyenkor

a katolikus családokat meglátogatva megáldják házaikat, otthonaikat. A pap szentelt vízzel hinti meg a házat, a bejáratú ajtó szemöldökfájára felírja az évszámot és a G M B rövidítést, mely a néphagyomány szerint a Háromkirályokat jelképezi, más értelmezés szerint pedig ez egy áldásformula, miszerint: *Christus Mansionem Benedicat* (Krisztus áldja meg e házat).

## **Január – Boldogasszony hava**

### **Január 1. – Újév, Mária Istenanyasága**

Szokásban van, hogy a templomban harangszóval adnak hálát az óévért és ugyanígy köszöntik az újévet. Úgy tartják fontos, hogy az év első látogatója férfi legyen, mert ő szerencsét hoz a családra.

### **Január 6. – Vízkereszt**

A karácsonyi ünnepkör zárónapja, a farsang ezután kezdődik.

Vízkereszt Jézus Krisztus megjelenésének ünnepe és arra emlékezünk, amikor a három napkeleti bölcs meglátogatta a Kisjézust.



Az ünnep neve az ilyenkor esedékes vízszentelés hagyományából ered. Régen az emberek otthonaikba vitték a megszentelt vizet lelocsolták magukat, hogy ne érje betegség, megittatták állataikkal a rontások ellen és a földekre is locsoltak a bő termésért.

### **Farsang**

A Vízkeresztől Hamvazószerdáig, Nagyböjt kezdőnapjáig, tartó időszak.



A farsang a jókedv, az öröm és a mulatozás periódusa. Hagyományosak a farsangi köszöntők, valamint a maszkos-jelmezes felvonulások, az úgynevezett maszkos alkoskodások és a farsangi bálók.

### **Január 18. – Árpád-házi Szent Margit**

Édesapja IV. Béla király édesanyja, pedig Laszkárisz Mária bizánci hercegnő volt. A tatárjárás okozta nehézségek okán szülei Istennek ajánlották a kis Margitot és hároméves korában már szerzeteskolostorba adták, Veszprémbe. A király leányának új kolostort építtetett Budapesten a Nyulak szigetén, a mai Margit-szigeten. Szerzetesi fogadalmá ellenére két király is feleségül kívánta venni, azonban Margit fontosabbnak tartotta az Istennek tett fogadalmát és élete végéig kitarzott mellette.

Amikor megkérdezte Margittól egy nővér, hogyan kell imádkozni, ő csak elmosolyodott.



Védőszentje elsősorban a magyar ifjúságnak, a nevelő- és gyógyintézményeknek, és békességszerzőként is tiszteljük.

## Február – Bőjtelő Hava

### Február 2. – Urunk bemutatása, Gyertyaszentelő Boldogasszony

A zsidó hagyományt követve Szűz Mária és Szent József ekkor mutatták be az Úrnak elsőszülött fiúkat, Jézust. A felajánlásakor jelen volt Anna és Simeon is, aki a nemzeteket megvilágosító világosságának nevezte Jézust.

A keresztény hagyomány szerint ezen az ünnepnapon gyertyát viszünk a templomba, amit megszentelnek. Azért szen-

teljük meg az emberi természetünket jelképező gyertyát, hogy az isteni Fény kiáradjon és eltöltsön bennünket is.

A szentelt gyertyának különleges erőt tulajdonítottak a paraszti hagyományban, például égő gyertyát adtak a beteg ill. haldokló kezébe vagy égő gyertya mellett imádkoztak ítéletidőben.



Az időjárás jóslás szerint ezen a napon, ha a medve meglátja árnyékát, visszabújik barlangjába, mert hideg napok jönnek még.

### Február 3. – Szent Balázs püspök

Örmény születésű volt, példás keresztény életvitele miatt püspöknek választották. Szelidségéről árukkodik, hogy megválasztása után visszavonult egy barlangba, ahol tanított, gyógyított és a vadállatok háziállatok módjára engedelmeskedtek neki.

Védőszentje az orvosoknak, posztókereskedőknek, gyertyaöntőknek, fúvós zenészeknek, és énekeseknek, kedvező időjárásért is segítségül hívták.

A legenda szerint egy napon rémült anya sietett Szent Balázshoz, mert fia fuldoklott egy halszállkától. A szent megálldotta a gyermeket és a fiú megmenekült.

Ennek emlékezetére liturgikus szokásként egyházunkban ma is jelen van az ún. *balázsáldás*, ami két gyertyával adott áldás torokbetegség és minden más baj ellen.

### Február 24. – Szent Mátyás apostol

A 13. apostolként tartják számon, akit Jézus feltámadása után Júdás helyett választottak. Megválasztásának körülményeit az Újszövetségben, az Apostolok Cselekedeteiben olvashatjuk.

A mészárosok, az ácsok, a cukrászok, a szabók, a kovácsok, a teológusoknak és a hittantanároknak védőszentje.

Mátyás napján a népi hiedelem úgy tartja: „Mátyás ront, ha talál, ha nem talál csinál.” Ennek magyarázata, ha jeget talál megtöri, ha nem talál akkor faggyal köszönt be.



## Adventi mese

Fenn a magas égen, fenn, a fák tetejénél is magasabban, még a felhőknel is magasabban, ahová még a csillagászok, tudósok messzilátója is alig lát el, volt egy kicsi csillag. Egy egészen icike picike, végtelenül messzi, kis fehér pont volt csupán a több milliárdnyi társa között, a csillagok ködében. Éjszaka nem az ő fénye világított a legerősebben, nem ő volt az esthajnalcsillag sem, de még a gyeplő sem a göncölszekér rúdjánál. Soha senki még csak észre sem vette. Senki sem nézett rá vágyakozóan és senki sem választotta vezércsillagául sem. Éppen ezért nagyon szomorú volt. Szomorúságában egyre halványabb és halványabb lett a fénye. Bánatában lehajtotta fejét, lesütötte szemét és a Földet nézte hosszú időn keresztül.

– Nem történik ott se semmi! – állapította meg a kicsi csillag unottan és szomorúan. Csak hó, meg hó mindenütt. Csak hideg és sötétség van az egész földön. Még az állatoknak sincs kedvük megmutatni magukat.

Szomorú tekintetével egy erdőre pillantott. Vastag hótakaró fedte a tájat. Hideg volt.

Az őzek fázósan emelgették a lábaikat, összebújtak, de érezték milyen erősen fúj a jeges szél. A nyulak nagyon éhesek voltak. Minden enivalót betakart a hó. Éhségükben egy kis fakérget próbáltak rágcsálni, bár a fák kérge keserű volt és jég borította. A mókusok szorosan maguk köré tekerték lompos farkukat, úgy próbáltak melegedni az odú mélyén, félálomba. A baglyok a fa



ágán ültek. Szemük világított a sötétben. Figyelték a havat, de egyetlen egérke sem dugta ki az orrát a föld alól. A verebek is egy csipkebokor ágai közt aludtak. Csönd volt az erdőn. Csak a szél fúvása hallatszott.



Egyszer csak az úton, melyet a Hold fénye megvilágított, feltűnt egy asszony. Vállára kék köpeny borult, amit próbált szoroson magára tekerni a hideg miatt. Lassan lépkedett, a vastag havas úton nehezen tudott haladni. Ahogy közeledett, már látszott, hogy minden lépésénél szétnyílik meleg, kék köpenye és kivillan alóla domborodó piros ruhája. Lámpás volt a kezében, benne négy szép gyertya égett.

A baglyok még kerekébbre nyitották szemeiket, ahogy az asszony elhaladt előttük.



Az őzek sem riadtak meg, inkább úgy érezték, hogy kellemes meleg járja át őket. A mókusok is felébredtek a közeledő lépések neszére, és kibújtak az odújukból, kiültek a faágakra.



Ahogy az asszony rájuk nézett, úgy érezték mintha valaki lágyan végigsimogatta volna a hátukat. A nyulak olyan jókedvűek lettek, hogy ugrándozni kezdtek a hóban a boldogságtól.

A baglyok, mivel magasan ültek a fa ágain, sokáig látták az asszony távolodó alakját. A közeli faluba látták őt betérni, kopogtatni az első erdő széli házikónál. Bizonyára szállást keres éjszakára.

A kis csillag nagyon kíváncsi lett, vajon ki lehet ez az asszony? Hiszen nem ragyog, mégis fényesebbnek érezte valamennyi csillagtestvérénél.

Hogy jobban lássa mi történik, elindult az asszony után. Lassan kikukucskált egy-egy felhő mögül és látta amint ajtót nyitnak neki. A házikóban egy mogorva öregember élt. Sötét volt nála odabent. Néhány szót váltottak, aztán az ajtó becsapódott az asszony előtt.

Az asszony kis idő elteltével újra kopogtatott. Szúrós csikorgással nyílt ki ismét az ajtó és a résen át odanyújtotta az öregnek lámpájából az egyik gyertyát.

– Az egyiket odaadom, marad még elég. – mondta lágy, csendes hangon az asszony, majd lassan továbbindult a havas úton.

Beljebb a faluba, még bekopogtatott néhány ház ajtaján. Egyik házban egy család lakott. Tűzük kialudt már rég, nem volt bent meleg, csak sötétség.

– Az egyiket odaadom, marad még elég. – mondta lágy, csendes hangon az asszony a ház szigorú urának, odanyújtva a második gyertyát lámpásából. Az ajtó becsapódott előtte, az asszony pedig lassan továbbindult a havas úton.

Az utca egyik szegletében egy koldus húzta meg magát reménytelenül a hideg szél elől, szakadt rongyaiba görcsölődve.

Az asszony kis tétovázás után odalépett hozzá és azt mondta lágy, csendes, simogató hangján:

– Az egyiket odaadom, marad még elég. Azzal odanyújtotta lámpájából a harmadik gyertyát is, majd lassan továbbindult a havas úton. Fúj a szél, söpörte a havat. A felkavart hókristályok visszaverték a csillagok szikrázó fényét. A kis csillag egyre közelebb merészkedett a Földhöz. Látni akarta az asszony arcát, hallani szeretne volna a hangját minél közelebről, érezni támadt kedve tekintetének simogatását.

Az asszony megigazította fején meleg kék kendőjét és szemében az aggodalom és a fáradtság szikrájával továbbment pár lépést, majd ismét megállt, hogy körülnézzen, hol húzhatná meg magát egy kis pihenésre. Lámpájában az utolsó gyertya szelíd fényvel világította meg az utat.

Már csak egy istálló állt a házaktól kissé távolabb. Arrafelé vette hát az útját. Az istállóból állatok hangja szűrődött ki. Egy kis pásztorfiú kurjongatott a közeli erdő szélén, az istállótól nem messze. Elveszett a csengős bárány. Meg kell találni még mielőtt nagyon besötétedne, de a tüzet eloltotta a szél.

– Fogd a lámpásom, odaadom – mondta lágy, csendes hangon az asszony. A kis pásztorfiú kezében fényesen világított a lámpásban levő egy szál gyertya. Lágy fekvőhelyet készített az asszony számára puha szalmából, az istálló egyik szögletében, majd a csengős bárány keresésére indult.

Az asszony fáradtan, de örömmel és hálás szívvel heveredett le a lágy szalmára.

A kis csillag pedig megállt az istálló fölött. Fényével megérintette az egész istállót ahová az asszony húzódott, majd óvatosan beku-

kucskált, hogy végre megpillanthassa az asszony arcának lágy vonásait. Kimondhatatlan szépség és szelíd jóság tükröződött rajta.

A kis csillag sohasem érzett még ehhez fogható gyönyörűséget. Örömeiben még ragyogóbb, még sugárzóbb lett a fénye. A kis csillag fénye messzire világított, miközben ott állt az öreg, rozoga istálló fölött. Sugarával óvatosan végigsimította az asszony arcát, egész lényét, s abban a pillanatban muzikaszó hallatszott. Gyönyörű angyali, mennyei muzsika.

Fényes, nagy szárnyú angyalok sereglettek oda mindenünnen és az istálló megtelt hatalmas fényáradattal. Az asszony kék köpenye alatt egy kisgyermek mocorgott. Égszínű tekintetében a csillagok fénye ragyogott vissza.

Ebben a pillanatban toppant be a kis pásztorfiú, aki megszűröl sietett vissza, a nagy fényességre. Arca felderült, kipirult az örömtől és az izgalomtól. Még a tél, a jég, a fagy is megtorpanni látszott a küszöbön.

A csengős bárány pedig ott ült a szalmán, gyapjával csodálatos gyermeket melengetett.



*Csillag gyúlt a sötét égen,  
Megszületél szép reményem,  
Csendben pihensz anyád karján,  
reménységünk éjszakáján...*

*Gözner Gabriella óvónő meséje*

Angyal csoport



## Bölcs Bagoly csoport



## Csillag csoport



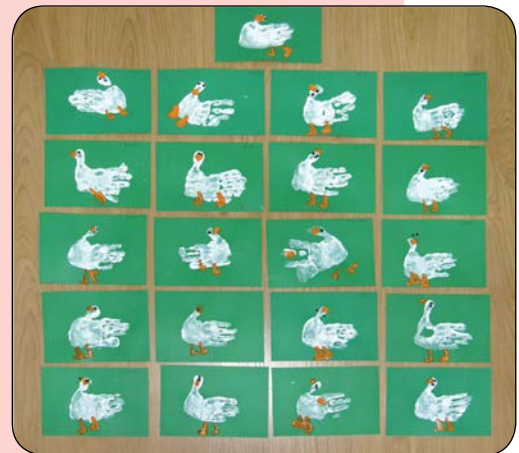
Színek és virágok – 2021. szeptember 24.



Őszi időjárás / gombák – 2021. szeptember 30



Őszi gyümölcsök – 2021. október 15



Szent Márton napja – 2021. november 11.



## Napocska csoport



## Katica csoport



## Szivárvány csoport



## Igazgyöngyök



Óvó néni, elmondjuk azt az éneket, aminek a végének az eleje az, hogy: Ha, ha, ha, havazik?

\*

E.: *–Hullt a hó!*

Z. válaszol: *–Nálunk is fújt a hó!*

S: Nem akajok beszéjni azokkal a butus embejekkel...

Ó: Kik azok a butus emberek?

S: Azok akik belejösszalkodnak az éjtembe!

\*

Tudod, én már fél 5 éves vagyok....(T.T)

\*

Óvó néni hol van?

– Most készül világgá!

– De még csak most jött! És csak akkor mehet világgá, ha a jó Isten mondja.

\*

Annak a kicsi emberkének, hogy hívták a nevét?

\*

– Tegnap voltam vándorolni.

– Hol voltál vándorolni, te huncut?

– Egy nagy-nagy erdőben, ahol voltam szánkózni is.

\*

– Mi történt a homlokoddal?

– Beütöttem.

– Mibe ütötted be?

– Valami jó keménybe.

\*



– Mikor jön már az óvónéni?

– Nemsokára itt van!

– Na, akkor addig ki kell találgatni valamit hogy ne aludjak!"

\*

Mindig régálmaim (rémálmaim) lesznek (M.Á)



## Játékszabály

Az a lényeg, hogy minél gyorsabban találjunk kártyapárokat azonos szimbólumokkal. Akinek ez sikerül, hangosan ki kell mondania a mindkét kártyán megtalálható szimbólum nevét.

Előkészületek: Keverés után osszunk minden játékosnak képpel lefordítva egy lapot. A maradék lapokat képpel felfelé tegyük az asztal közepére – ez lesz a húzópakli.

A játék célja: A játékosok megpróbálják a lehető legtöbb lapot összegyűjteni.

A játék menete: Mindenki egyszerre felfordítja lapját, és megpróbálja megkeresni azt a szimbólumot, ami egyszerre szerepel a húzópakli felső lapján és a játékos saját kártyáján. Az első játékos, aki kimondja a közös szimbólum nevét (például „levél”), elveszi a húzópakli felső lapját, és azt képpel felfelé saját lapjának tetejére teszi. Máris kezdődhet a következő kör – a játékosoknak mindig a saját paklijuk legfelső lapját kell összehasonlítaniuk a húzópakli felső lapjával. A fenti procedurát ismételjük egészen addig, amíg a húzópakli el nem fogy.

A játék győztese: A játékot az nyeri, aki a legtöbb lapot gyűjtötte a paklijába.





Hányat számolsz?





# 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