



Józsai Családi Magazin



Józsai Családi Magazin

Józsai Családi Magazin 2016. téli száma - Józsa újság külön kiadványa

Kedves Olvasónk!

Idén már 17 éves a Józsa újság, s 1 éve jelent meg először a színes, magazin jellegű külön kiadványunk, a Józsa Családi Magazin.



A mostani számunk megjelenését is karácsonyra időzítettük, mellyel a célunk az ünnepek színesebbé tétele. A karácsonyi készülődéshez is szeretnénk ötleteket, tippeket adni, segíteni az ünnepi hangulat megteremtésében. A kiadványban igyekeztünk minden korosztálynak érdekes témával szolgálni, hiszen a CSALÁD a gyerekeken, szülőkön, nagyszülőkön, dédszülőkön kívül, közelebbi, távolabbi rokonokból, azaz sok-sok tagból áll.

A mostani számban is olvashatnak gyermeknevelési cikkeket, bemutatunk egy józsai családot, sőt családokat, ahol néptánc nélkül szinte nincs is élet. A sport, a sportolás, egészséges életmód most is kiemelt helyet kapott. Gondoltunk az apukákra és az anyukákra is: olvashatnak informatikai jellegű cikket, apukás könyvajánlót, és diétás receptet is találnak magazinunkban.

Célunk továbbra is, hogy hagyományt teremtsünk ezzel a kiadvánnyal, így 2017. tavaszán újabb lapszámmal várjuk majd olvasóinkat.

Bízunk benne, hogy mindenki talál az érdeklődésének megfelelő cikket, verset, történetet magazinunkban és az ünnepi hangulathoz, pihenéshez mi is hozzá tudunk tenni egy picit.

Molnár Tamás
kiadvány-szerkesztő

Wass Albert: Karácsonyi versek II.

Elindul újra a mese!
Fényt porzik gyémánt szekere!
Minden csillag egy kereke!
Ezeregy angyal száll vele!
Jön, emberek, jön, jön az égből
Isten szekerén a mese!

Karácsony készül, emberek!
Szépek és tiszták legyetek!
Súroljátok föl lelketek,
csillogtassátok kedvetek,
legyetek újra gyermekek
hogy emberek lehessetek!

Vigyázzatok! Ez a mese
már nem is egészen mese.
Belőle az Isten szeme
tekint a földre lefele.
Vigyázzatok hát emberek,
Titeket keres a szeme!

Olyan jó néha angyalt lesni
s angyalt lesve a csillagok közt
Isten szekerét megkeresni.
Ünneplőben elébe menni,
mesék tavában megferedni
s mesék tavában mélyen, mélyen
ezt a világot elfeledni.

Mert rút a világ, fekete.
Vak gyűlölettől fekete.
Vak, mint az emberek szeme:
az égig sem látnak vele.
Pedig az égből lefele
porzik már Isten szekere!

Minden csillag egy kereke,
ezeregy angyal száll vele,
az Isten maga száll vele
és csillagtükröt nyújt felénk,
mesetükröt, a keze.

Szent tükrébe végre egyszer
Pillantsatok tiszta szemmel,
tiszta szemmel, Istenszemmel
milyen szép is minden ember!
Minden ember szépségtenger
s mint a tenger csillagszemmel
telve vagytok szeretettel...!

Tagadjátok...? Restellitek...?
Elfordulnak fejeitek...?
Megvakultak szemeitek...?
Szépségteket, jóságtokat
nem érzitek, nem hiszitek...?
Csillaggyertyák fénye mellett
Isten elé nem viszitek...?

Akkor bizony rútak vagytok,
szégyenyek és vakok vagytok,
ha szépek lenni nem akartok.
De még így is, szegényen is,
rútan, vakon, mégis, mégis
Isten gyermekei vagytok!

Rátok süti fényes szemét,
elindítja fénysekerét,
jó emberek játékszerét.
Milyen kár, hogy áldó kezét
nem érzitek, nem nézitek
s nem hiszitek már a mesét.

A rút világnak gondja van,
minden embernek gondja van,
a sok angyalnak mind gondja van
s az Istennek is gondja van,
mert mindenkire gondja van.
S így múlik el a szép s a jó
az ember mellől, nyomtalan.

JÓZSAI CSALÁDI MAGAZIN • 2016. december

Kiadja: Józsa Fejlődéséért Alapítvány • Példányszám 4500 db

Főszerkesztő: Molnár Tamás • Telefon: (06-70) 708-5300 • E-mail: moltomi@moltomi.hu

Készült: Fábíán Nyomdaipari Bt., Debrecen, Szélső utca 8. • Telefon: (06-20) 938-7609

A Magazin letölthető a www.jozsanet.hu oldal dokumentumtár menüpontjából.

A Józsa Családi Magazin a NEA-TF-16-SZ-0644 pályázati támogatás keretében került kiadásra.



Nemzeti
Együttműködési
Alap

Karácsonyi dísz ötletek

Szárított gyümölcs díszek

Ha szeretjük a teljesen natúr díszeket, akkor próbáljunk meg mindenféle gyümölcsöt megszáritani, és készítsünk azokból díszeket.

A szárított gyümölcsökből készült dekorációs elemek közül a leggyakoribb a narancs. A színei, és az illata miatt valóban képes az ünnepi hangulatot fokozni. De a narancs, a citrom, a grapefruit mellett a körte, az alma, a kiwi is tökéletes gyümölcs alapanyagok lehetnek a szárított termékekből elkészített díszek között.



A szárítást megoldhatjuk otthoni aszaló géppel, de ez nem szükséges. Elég, ha szép vékonyra leszeleteljük a gyümölcsöket, és néhány napra a fűtőttestek tetejére helyezzük. Itt szépen, lassan,



fokozatosan veszíti el a kis hő hatására a folyadék tartalmát, így viszonylag egyenletesen szárad. Próbálkozhatunk sütőben szárítással is, de akkor nagyon alacsony hőfokon szárítsuk a



gyümölcsöket órákon át, nehogy megfőjenek, vagy megsüljenek.

Ha elkészültek a szárított darabjaink, akkor eldönthetjük, hogy így, natúr formában kötünk szalagot rájuk, és tesszük fel a fára, vagy termékekkel dolgozzuk össze, esetleg csillámporral, műhóval szórjuk meg azelőtt, hogy felhasználnánk őket. Jó munkát, vidám ötletelést!

Forrás: www.ajandekcatalogus.hu

Karácsonyfadíszek és dekorációk dekorgumiból



A legtöbb hobbi boltban és papírírószerben lehet kapni öntapadós glitteres dekorgumikat. Ezekből nagyon szép karácsonyi dekoráció készíthető könnyen és egyszerűen, akár a gyerekekkel együtt is.



Formalyukasztóval különböző formákat vágunk ki belőlük, amiket aztán ragaszthatunk befőttes üvegre és máris kész a csodás karácsonyi méces tartó vagy akár csillogó képeslap, üdvözlő kártya is készülhet a segítségükkel. Egyszerű, de annál szebb karácsonyfadísz is készíthető glitteres dekorgumiból. Rajzoljuk körbe bármely mézeskalácsformánkat és ragasszuk össze egymásnak háttal a kivágott dekorgumi



formáinkat úgy, hogy közéjük illesztünk egy szép szalagot vagy cernát, amivel majd felakaszthatjuk őket a fára.

Szintén kreatív és hobbi boltban kaphatóak hungarocell gömbök, ezeket is bevonhatjuk dekorgu-



mival, így szintén csodaszép karácsonyfadíszeket készíthetünk.



Az így készült karácsonyfadíszek szépek, tartósak és nem is törekenyek, tehát kisgyerekes családoknak mindenképpen ideális.

A tervek szerint ilyen lesz a Józsai Sportcentrum

Debrecen Város Közgyűlése még 2015. áprilisi ülésén döntött arról, hogy a Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit Kft, mint a város sportfeladatokat megvalósító cége – TAO pályázati konstrukció keretén belül – sportcélú beruházási, felújítási pályázatokat nyújtson be. A pályázat sikeres elbírálása esetén már 2017. tavaszán elkezdődhet az új Józsai Sportcentrum felépítése.

A tervek szerint a két műfüves labdarúgó pálya mellett, két rekortán kombinált kosár- és kézilabdapálya, egy futópálya, valamint egy kondipark kialakítására is sor kerülne. A kiszolgáló épületben pedig korszerű öltözőt, büfé-klubhelyiséget álmódott meg a tervező terasszal, illetve ehhez kapcsolódik a fedett lelátóval.

Barabás Lajos építész egy olyan épületet képzelt el a területre, mely elhelyezkedését, feltárulását tekintve integrálódik a különböző sporttevékenységek közé és így minden pontból folyamatos vizuális kapcsolatot biztosít.

Ez a viszony kölcsönös, hiszen a sportgyakorlói is állandó és folytonos rálátással rendel-





keznek más sportágakra, illetve magára az épületre. Ez különösen akkor szerencsés, ha egy család vagy más csoportok különböző érdeklődésű tagjait tartja össze, azaz lehetővé teszi az egy időben több helyen megvalósítható közös programot. Erre a szándékra erősít rá az épület

előtt elvezető, a pályákat körülölelő futókör, a közösségi tér és a büfé-klubhelyiség transzparens terei.

A büfé-klubhelyiségből és a közösségi térből az egész terület belátható, akárcsak a teraszról és a lelátóról. Az épület úgy lett megtervezve,

hogy az előtéren keresztül könnyen kapcsolható az épület egy későbbi második ütemhez.

A város szándéka szerint az első ütemben elkészül a kiszolgáló épület és a két műfüves labdarúgó pálya, az önkormányzati ciklus végére pedig a teljes beruházás megvalósulhat.



Családban marad...

Menedzserek, művészeti vezetők, hagyományörzők, közösségépítő pedagógusok, szülők három-három gyermekkel. Család, hagyomány, minőség, és szakmai sikerek. Mindezeket együtt képviseli a Hercz-Barna-Veress család. Hogy is van ez? Interjúalanyaim egy valóban együtt működő, lélegző többgenerációs nagycsalád tagjai: Veress Tamásné Hercz Beáta, Hercz Vilmos és Herczné Barna Éva. Hármuk neve összeforrta a Debreceni Népi Együttes nevével, sikereivel is az elmúlt évek során.

Hogyan kerültetek közel a néptánc-hoz, népzenehez?

Betti: Az általános iskolában kezdtünk táncolni. Unokatestvérünk, Pete Mariann táncolt a Bocskai Táncgyűttesben, ő tartott szakkört az iskolánkban. Itt kezdtünk, végigjártuk a ranglétrát...

Vili: A családban vannak hagyományos parasztmuzikusok. Ők a Józsan működő két-három banda egyikeként lakodalmakban, májusfa-állításokon, bálokon, családi mulatságokon muzikáltak. Nagypapa bőgőzött, keresztapám hegedült. A Pallag-Józsa-Boda háromszögben munkálkodtak. Sok érdekes történetet meséltek, sőt, névnapokon, családi ünnepeken előkerültek a hangszerek. Igen jó, mulató család a mienk.

Betti: De mégis, egy generáció, a szüleinké kimaradt. Aztán mi kezdtük újra. A táncsal.

Mikor kerültetek a Debreceni Népi Együttesbe?

Vili: 1988-ban. A szomszédunkban lakott Gönczi Tivadar bácsi, aki a népi együttes zongorakísérője volt. Ő hallotta meg, hogy Bettiék hirtázás közben énekelnek és javasolta, hogy ezt a remek hangerőt próbáljuk meg tánc alá is vinni.

Betti: Elvitt bennünket egy próbára

az együttes Pallagi úti székházába és ott ragadtunk. Ő hozott, vitt, elkísért minket a próbákra és haza a buszon.

Éva? – kérdezem Vili feleségét – Te, hogyan kerültél közel a néptánc-hoz?

Éva: Barátnőm táncolt együtt Viliékkel. Láttam őket táncolni és magával ragadott ez a világ.

Azóta is a DNE táncosai vagytok?

Vili: Nem, jó néhány évre el is hagytuk az együttest. A rendszerváltás a hagyományápolásban is felpezsdítette az életet. Sok új táncsoport alakult. Többek között 1990-ben, Törökné Csécs Lenke vezetésével a Főnix Gyermekek és Ifjúsági Tánc együttes. Mi pedig mentünk vele és egészen 1997-ig ott is táncoltunk. *Betti és Vili, testvéreként, táncospárként is komoly sikereket értetek el. Már gyermekkorotoktól együtt táncoltatok?*

Betti: Nem, szinte felnőttként kezdtünk csak közösen táncolni. Egészen addig más csoportban is voltunk mindig.

Vili: Amikor úgy éreztük, hogy már nem tartozunk sem a gyermek, sem az ifjúsági korosztályba, felnőtt csoportban szerettünk volna táncolni, akkor tértünk vissza a Debreceni Népi Együttesbe és ekkor kezdődnek a közös, páros versenyszereplések is. 1999-ben a békéscsabai szülő táncverseny volt az első, ahol táncos párként indultunk. Itt azonnal be is kerültünk a döntőbe és különdíjat kaptunk, mint a legstílusosabb táncoló pár. Körülbelül ide tehető, amiktől már mindhárman, Betti, Éva és én is táncvezetőként, csoportvezetőként is részt veszünk az együttes életében.

Évával mikor fonódik össze az életetek? – kérdezem Vilit.

Vili: Nagyon hamar a családba került Éva, a nyolcadikos ballagásomon már ott volt. Azóta egy pár

vagyunk. Tíz évig együtt jártunk, aztán feleségül kértem Évát és éppen az idén voltunk 15 éves házасok.

A mai napig mindhárman kulturális területen dolgoztok, vezetitek a Debreceni Népi

Együttest és három, három gyermeket neveltek. Hogyan egyeztethető össze mindez?

Éva: Segítjük egymást. Ha Betti próbát tart, ő viszi az én két nagy gyermekemet a próbákra, majd este hazahozza őket, én pedig elhozom az övéit is az iskolából, óvodából.

Betti: Így nem azt mondom, hogy könnyen, de szépen összeegyeztethető mindez. Aki egyedül van, nincs mellette család, annak nagyon nehéz lehet. Mi nem munkahelyként, hanem életformaként kezeljük mindezt. Az együttesben végzett munkánk nem olyan, hogy este egyszerűen leteszem a lantot, és elfelejtem.

Vili: Már kezdetekben rájöttünk arra, milyen fontos a táncpróbák és táncoktatáson kívül a közösségépítés is. Sőt, legalább ugyan olyan fontosságú.

Éva: Fontosnak tartjuk, hogy a csoportokat, különösen a gyerekcsoportokat olyan táncosok vezessék, akik pedagógus végzettségűek. A gyerekek és szülők szempontjából is nagyon fontos. Az együttes sikereinek is kulcsa a jó utánpótlásnevelés, hogy folyamatosan magas szakmai színvonalat tarthassunk. *A gyermekeitek tovább viszik a hagyományt?*

Betti: Az enyémekek még kicsik, de minden rendezvényen ott szaladgálnak, élvezik ezeket az alkalma-



Hercz Vilmos és családja

kat. A nagycsaládot is remek változatosságként élük meg, az unokatestvérekkel való szoros kapcsolatot...

Éva és Vili: A mieink már nagyobbak, mind iskolások. Nem volt elvárás velük szemben, hogy táncosok legyenek. De ebben a kö-



Hercz Beáta férjével

zegeben nőttek, sokszor észrevettük kisebb korukban, hogyha velünk voltak próbán, bár ők maguk csak ültek, figyeltek bennünket, mégis, amikor hazaértünk, otthon eltáncolták azokat a mozdulatokat, amiket mi óráig gyakoroltunk, a bonyolultabbakat is. Természetesen jött nekik is a tánc. Lili és Vilike is itt az iskolában táncolt, aztán felső tagozatosként vetődött fel bennük, hogy ők is jöhetnek a népi együttesbe. Nellike még másodikos, ő is táncol az iskolában, citerázik, énekel. De ő is eljön a táncházakba, beáll, ott is alakulnak a kapcsolatai. *Álltatok már egy színpadon a gyermekeitekkel? – kérdezem Évát és Vilit.* Éva, Vili: Igen, az idén színpadra álli-

tottuk Wass Albert 13 almafa című művét. Itt Mózsit és a családját alakítottuk együtt. Nagyon jó érzés volt együtt átélni az előadás sikerét is. Most már az a vicces helyzet állt elő, hogy magasságban túlnőnek bennünket...

A ti nagycsaládjaitok úgy érzem, még sokkal nagyobbak, mint amilyenek mi látjuk. Hiszen nem csak a szüleitek, a párjaitok a három, három gyermeketek alkotja a „családotokat”, hanem elválaszthatatlan része a ti családi életeteknek a népi együttes is.

Betti: Igen, ez nem olyan munka, amit abba lehet hagyni. Olyan megtartó közösség, ahová gyermekként be lehet kerülni és változhatnak

ugyan az iskolák, a Debreceni Népi Együttesből nem kell elballagni. Ide mindig vissza lehet járni. Aki ide tartozik, vissza is jár.

Vili: Felnőtt táncosaink, akik más városokban tanulnak, vagy dolgoznak, hétvégéken hazajönnek és táncolnak velünk. De a gyerekeknek is látjuk, mennyit jelent, hogy egy táncos pár tanítja őket és példát látnak a férfi-nő kapcsolatra, viszonyra, viselkedési formára. Mivel sokan élnek csonka családban.

Éva: Mindezzel együtt nem érezzük magunkat különleges családnak. Szerencsések, vagyunk, hogy tudjuk egymást támogatni, megosztani a feladatokat. Éljük ezt a közösséget, elragadnak a mindennapok, az ak-

tuális feladatok, versenyek, fellépések...

Hogyan zajlik majd a karácsony a családotokban?

Vili és Éva együtt: Mint minden karácsonykor, szent napján délután nálunk gyűlik össze a család. Dédi mama, nagyszülők, Bettiék... mind. Mi öten pedig egy kis műsorral készülünk. Vilike hegedül, Nelli citerázik, énekelünk, az idén ez a hangszerpark kialakul egy ütőgardonnal is. Aztán este még elme gyünk a komákhöz, amolyan sajátos kántálásként. Az elmúlt három évben egy-egy felkérésnek megfelelően ezt a kis családi műsorunkat több helyre is elvittük.

Dobos Edit

A **Debreceni Népi Együttes** 1950 tavaszán alakult azzal a céllal, hogy összegyűjtse és műsorában feldolgozza az alföldi magyar néphagyományokat, dalokat, táncokat. Ma már hazánk minden tánc típusa és dialektusa szerepel az együttes műsorán. A Debreceni Népi Együttes az Örökös Kiváló Együttes címmel, Kölcsey Ferenc- és Pro Urbe díjjal büszkélkedhet, valamint 2008 évben Megyei Prima Díjban részesült.

Az együttes tánckarvezetői:
Herczné Barna Éva,
Csontos Anna és Vámosi István

Az együttes művészeti vezetői:
Hercz Beáta és Hercz Vilmos,
a Népművészet Ifjú Mesterei

Miért éppen kisállat?

Minden emberben ott van a felfedezés vágya, a kíváncsiság. Emlékszem, gyerekkorom egyik kedvenc meséje volt a Lolka és Bolka a Föld körül. A két főhős sok izgalmas kaland részese volt. Földünk számos egzotikus helyén megfordulva, számtalan állattal is találkoztak. Bevallom, szerettem volna velük utazni.

Egy apró halas üzletben éreztem hasonlót a 80-as évek elején. A díszhalakkal eljött hozzám Ázsia, Dél Amerika – máris utaztam, mint a mesében!

Otthonainkba elvihetünk egy apró részletet a világ más pontjaiból. Lehet egy sivatagi, vagy akár esőerdei hangulatot árasztó terrárium, akvárium, díszmadarak, kisemlősök. Természetesen a kutyák, macskák sem maradhatnak ki.

Sok családban felmerül – igen gyakran a gyerekek részéről –, hogy kisállatot szeretnének. Generációkon át öröklődő kérdés ez. A szüleim is találkoztak velem, majd néhány évtized múlva (szülőként) jómagam is. Könnyebb a döntés, ha a szülőnek van személyes tapasztalata kisállattal kapcsolatban: a korábbi el nem feledett tudást kell feleleveníteni, szükség esetén kiegészíteni, majd költözhet az új kedvenc. Semmi más teendő nincs, mint felszabadítani a neki megfelelő helyet, majd beszerezni az állatnak szükséges felszereléseket, kiegészítőket, eleséget.

Amennyiben nincs az adott fajról tapasztalat, fel kell készülni a vásárlás előtt. Ez történhet a világhálón böngészéssel, illetve másokat megkérdezve a tartási tapasztalataikról. Elsősorban bizalmi dolog, kinek a tanácsát fogadjuk meg.

A szülők egy része feltételként köti ki, hogy a gyermek feladata legyen az állatka gondozása. Jómagam fonto-



sabbnak tartom, hogy az állattartás szeretete, öröme legyen az elsődleges. Ha öröm társul a mindennapokhoz, a gondozással járó feladatok nem tűnnek munkának. A történet egyik legnagyobb nyeresége az lehet, ha belülről jövő késztetéssé válik a gyermeknél a kedvencéről való gondoskodás. Azt tanácsolom, legyünk szülőként társak ezekben a munkálatokban. A későbbiekben, amikor nagyobbak lesznek a gyerekek, érik be ennek gyümölcse: a gondoskodás felelőssége.

Addig is maradjon az állat egy társ, a lakhelye egy szabadisz, a gondoskodás róla pedig egy vidám családi közös program.

Arany László

Arany Kisállat bolt (Józsapark emeletén) üzletvezetője



Apu mesél! - könyvek apáknak

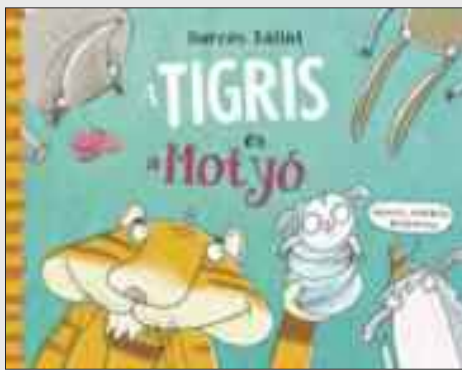
A Pagonynál úgy két-három éve találtuk ki, hogy keressünk olyan könyveket, amelyek kifejezetten az apa-gyerek kapcsolatból indulnak ki, az apákat hozzák helyzetbe meseolvasáskor, vagy akár csak a cselekmény során.

Ezek nem alkotnak szorosan összefüggő sorozatot, csak kapnak egy szép pecsétet – kítűzött is lehet kapni vele a Pagonyban, az igazán mesélős apukáknak –, hogy Apu mesél, és a hát-lapon általában ajánljuk apáknak is olvasásra. Közben nagyot változott a világ: hirtelen trendi lett apukának lenni, rengeteg szó esik arról, hogy apának lenni nemcsak annyi, hogy munka után ellőnek egy-két poént, hanem teljes mértékben részt vállalnak a gyerekek felnevelésében és a közös otthon működtetésében, és ez nem valamiféle nagylelkű szívesség a megfáradt asszonyka felé, hanem evidencia. Persze szó és valóság ebben az esetben még igen távol esik egymástól, de azért már az is szép, ha szó van róla! Mivel így utolért minket a világ, arra gondoltunk, összeszedjük, milyen könyveink vannak az Apu mesél sorozatban! Apukák, ezeket mindenképp meséljétek!



A legkezdőbb apák képekönyve az Apanap. Philip Waechter német illusztrátor rajzolta a fiának. Egy apa-fia kapcsolat első momentumainak pillanatfelvételei: az első ölelés, az első közös séta, homokozó, reggeli ébredés, állatkert – mindez finom iróniával, amely rávilágít a gyerekekkel való együttléti árny- és fényoldalára.

Egy gyerekkel a dolgok egyszerűen nem az előre elvárt, kiszámítható medrűkben mennek, hanem mindig másképp, mint ahogy gondolnánk. Ebben a kis könyvben rengeteg szeretet, kedvesség és humor van – nagyon jó apa-ajándék, közös nézegetésre.



A Tigris és a Motyó is a kezdetek kezdetéről szól, amikor az apa éppen apa lesz, illetve a Tigris a kórház folyosóján várja a kicsinyét. Meg is kapja a kis csomagot, és mint minden rendes apuka – és anyuka! legalábbis én biztosan ilyen voltam –, fogalma sincs, hogy mit kezdjen vele, hogyan fogja, hogyan szeresse, és hogyan érezze sajátjának! Persze mindenki győzködi, hogy tiszta apja, mígnem hirtelen fordulat áll be a mesébe... de ezt nem árulom el. Visz a vers végig a mesén, zseniális nyelvi poénokkal, ritmussal, rímmel, amire felelnek a rajz apró kiszólásai.

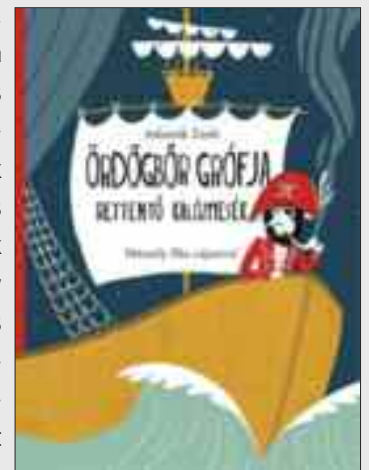
N a g y - csoportból e l s ő b e megy Klára, aki a mumusoktól fél még, de nyáron a nagypapája meg kell nevelje – i g a z i b ó l nem nevelésről van szó, mert a nagypapa inkább csak beszélget vele, engedi játszani, terelgeti, és végül egy kutyust kap. A lényeg az érzékeny kislány, aki sokrétű kapcsolatban áll a nagypapával, bonyolult kapcsolatban az apjával és még annál és bonyolultabb távkapcsolatban az Afrikában élő, elvált anyjával. Őt tehát az apa neveli és a nagypapa a legfontosabb személy számára, ami igazán apás mesekönyvé teszi a Klára és a mumusokat. Már a sorozat második része is kapható.



Oti is az apjával él együtt, ám ő nem fél semmitől. Sőt, ő az, aki megmenti az egyre nagyobb és nagyobb slamasztikába keveredő apját, aki hiába kiváló szakács, ha nincsenek papírjai, vannak viszont dührohamai, és így egy munkahelyen se marad meg. Lehetne ez egy sötét társadalmi dráma, Annie M.G. Schmidtnek köszönhetően azonban inkább egy igazi road-movie, kalandokkal vitatkozó, egyéniséggel rendelkező muris állatszeplővel, egy végtelenül helyes, okos, és mégis néha gyámultalan kislánnyal és egy szerető apával. A Pagony vitathatatlanul egyik legjobb könyve. Apáknak, gyerekeknek, felnőtteknek - mindenkinek, hogy tanuljunk egy kis nyitottságot belőle.



K é t , szintén a kisiskolás korosztálynak szóló apás könyvünk nem egy különleges apa-gyerek viszonyt mutat meg, hanem egy különleges helyzetből indul: amikor apa mesél. Apa, aki vagány, fejből meséket tud kitalálni, vadsággal, kalanddal, kalózzokkal és lovagokkal. Az **Ördögbőr grófja** – rettentő kalózzmesék Adamik Zsolttól egyszerre izgalmas és mulatságos, mert ezek a kalózkodó nagyon szabálytalan kalózkodó, nem rendesek, hanem wannabe kalózkodó. Itt vagy mindenki kalóz, vagy fiktív szörnyeket kell legyőzni, vagy el se jut a kalóz a kalózságig, csak elméletben. A





mesék közt a mesehallgató gyerek mindennapjaira reflektálnak az apa-gyerek beszélgetések, amelyek egyúttal a mesék kiindulópontjai is. Mégsem direkt problémamegoldók a mesék, ami nagyon jó – így nem lesznek laposak sem.

A **Bullagária hercege** - Tökéletes történetben az apa meséje igazi jutalom, kényeztetés. De nemcsak a hallgatónak: az apa is szörnyen élvezi a mesélést, a felmerülő kisebb-nagyobb problémák huszáros átvágását. Amiből adódik elég sok, egyrészt azért, mert Beni, a kislíú állandóan kereszkérdéseket tesz fel – micsoda név az,

hog y Bullagária hercege? A g r o v ? ezt nem most találta ki az apja? –, másrészt bár előre lehet tudni, hogy a v é g é n összejönnek a szereplők (hiszen ez egy tökéletes történet), annyit megoldhatatlannak tűnő bonyodalom van, amit



üg yességgel, ésszel meg kell oldani, annyi csavar, hogy lerágjuk az összes körmünk, mire tényleg összejönnek. Bár minden apuka ennyit mesélne, és ilyen jókat! Olvassátok együtt Bullagária hercegének meséjét!

A cikkben szereplő könyvek a Pozsonyi Pagony Kiadó könyvei melynek az egyik boltja Debrecenben a Batthyány utca 11. szám alatt található.

Kedvezmény! Aki felmutatja az újságot a boltban az 15% kedvezményt kap a Pagony Kiadó könyveire egy vásárlásnál!

Forrás: www.pagony.hu

Művészeti óvoda: mire érdemes figyelni az életben?

A szépre, születésüktől fogva fogékonyak a gyermekek, ezt a fogékony-ságot később az életkörülmények, szokások befolyásolják. Nekünk szülőknek és pedagógusoknak a felelősségünk, hogy a lehetőségeket, mint az ajtókat nyitogassuk gyermekeink előtt, viszont belépni ezeken az „ajtókon”, – élni a lehetőséggel – nekik kell.

A művészet érzékennyé tesz, megtanít a harmóniára, egyfajta belső irányítívúvá válik. Aki művészeti óvodás, csillogóbb szemekkel fürkészi a világot. 2016 szeptemberében került sor a teljes művészeti alternatív program bevezetésére, így váltunk Debrecen első művészeti óvodájává. Könnyű döntés volt a váltás, hiszen Debrecen értékes kulturális múltja, óvodapedagógusaink művészeti elkötelezettsége, saját pedagógiai programunk hasonlósága az alternatív programmal, illetve a program eredményességi mutatói is arra ösztönöztek minket, hogy legyünk elhivatottak a program nevelésfilozófiájához, érték közvetítéséhez.

Az Óvodai Nevelés a Művészetek Eszközeivel alternatív program első könyve 1996-ban jelent meg, mely alapján választhatóvá vált az óvodák számára. A program szerzője: Nagy Jenőné főiskolai adjunktus asszony. Óvodánk folyamatos személyes kapcsolatot ápol a programíróval.

A művészeti nevelés olyan fejlesztő pedagógiát képvisel, amelyben nagyobb hangsúlyt kap az esztétikai, művészeti tudatosság, a kreatív gondolkodás. A művészeti nevelés a leghatékonyabb módszer a teljes személyiségfejlesztéshez, hiszen sokféle olyan eszközzel szól a gyermekekhez, melyekben ők is aktívan keresik saját kifejezési módjukat. Ez az élmény alapú, tevékenységközpontú differenciált módszer alkalmazására épülő program kiválóan alkalmas az egyéni fejlesztés megvalósítására.

Gyermeknevelésünk célja:

– az óvodások nyugodt, élmény gazdag, harmonikus fejlődésének elősegítése a magasabb rendű érzelmeik kibontakoztatásával, az életkori és egyéni sajátosságok figyelembevételével. Sokoldalú képességfejlesztés segítségével a személyiség fejlődésének elősegítése, biztosítása, valamint a gyermekek és a művészetek közötti erős érzelmi kötődés kialakítása.

Nevelési feladataink:

- erkölcsi, szociális érzelmek alakítása
- esztétikai érzelmek alakítása
- intellektuális érzelmek alakítása.

Az óvodai tevékenységek a hagyományörzés, népszokások keretén belül valósulnak meg. Kiemelt helyet kap a lokálpatriotizmus, a helyi értékek és emberek, a szülők bevonása a tevékenységekbe. Fontosnak tartjuk között a népmesék, népi mondókák továbbéltetését, megőrzését az óvodai gyakorlatban. Sajátos módon közmondásokat alkalmazunk, minden meséhez dramatikus játékokat játszunk, mesealbumot készítünk.

Minden reggel gondosan összeválogatott komolyzenével fogadjuk a gyermekeket és a szülőket. A muzikaszó segít elcsendesedni, kedélyesebbé válni, képes a rohanó napokat lelassítani.

Helyi kézműves kismesterek mutatkoznak be óvodásainknak, alkotásaikból, évszakonként kiállítást rendezünk az „Ovi – galériát” évszaki koncerttel zárjuk.

Szoros kapcsolatot ápolunk a Debreceni Vojtina Bábszínház Társulatával. Gyermekeink számára a bábszínházi látogatás igazi élményszerzés, óvónőink számára – a bábművészekkel folytatott szakmai tanácskozások – gazdag módszertani eszköztárat biztosítanak, és mindezek gyümölcseként óvodánk gyermek bábcsoportja évente eredményesen szerepel a Megyei Bábtalálkozókon.

A csoportokban művészeti (mese, zenei és rajzos) játéktereket alakítottunk ki, melyekben megvalósulhat a játékba integrált tanulási forma, a bátorító nevelés alkalmazása.

Óvodásaink jól beilleszkedő, megfelelő ismeretekkel rendelkező, nevetni, csodálkozni, felfedezni képes gyermekeké válnak. A művészet olyan, mint a fűszer, nem önmagáért létezik, észrevétlenül, de mégis észlelhető módon van jelen az életben.

Vinczné Simon Nikolett

Alsójózsai Kerekérdő Óvoda, óvodavezető

40 év alatt lehet, 40 év felett viszont kell!

Molnár Sándort talán nem kell bemutatnunk. Ő az élő józsai példája annak, hogy ha valaki valamit elhatároz – akár 50–60 vagy 70 évesen – azt igenis el lehet érni kitartással, ambícióval, rengeteg belefektetett energiával. A 70 éves Sándorral, – aki a 2016. évben Duatlonban és Triatlonban is ranglista 1. helyet szerzett – életmódról, sportról beszélgettünk azzal a nem titkolt céllal, hogy arra bíztassuk olvasóinkat, hogy sosem késő elkezdni.

Hogyan kezdődött?

Huszoneves koromban aktívan kerékpároztam, majd a családalapítás után gyakorlatilag megszűnt a sport az életemben. 45–50 éves koromban azt vettem észre magamon, hogy nagyon le vagyok amortizálódva, egészségi állapotom katasztrofális kezdett lenni. Elhatároztam, hogy a munka mellé akárhogy is, de be kell építenem a rendszeres testmozgást. Egészségmegőrzés céljából kezdtem el sportolni, először úszni jártam majd jött a kerékpározás. Anno volt egy „olimpiai ömpróba” nevű tömegsport mozgalom, amin el kezdtem részt venni. Itt csak a teljesítés volt a lényeg, az eredmény nem számított. A triatlon, mint sportágat itt ismertem meg, és ekkor szerettem bele. Munka mellett rövid távokon indultam, hiszen csak ezekre tudtam edzeni. Nyugdíjba vonulásom után lett több időm, és akkor fordultam a hosszútáv és a komolyabb célok, edzések irányába.

A hobbisportból hogy lett versenysport?

A verseny igazából azért kell, hogy legyen egy cél kitűzve, ami miatt nem mondhatok le az edzésekről, hiszen akkor a felkészülésem nem lesz sikeres. Tökéletes ilyen jellegű versenyre például a budapesti fél-, illetve teljes maraton, a Balaton átúszás, vagy itt Debrecenben az Oxigén Kupa. Ezekre a versenyeken amatőr sportolók is részt vehetnek, több kategória és táv szokott lenni, pl. a teljes maratont le lehet váltóban is futni. Ilyenkor jó kapcsolatok, barátságok épülnek, a versenyzők 99%-ának a jó hangulat, a teljesítés, az egészségmegőrzés a fő célja, maga a helyezés csak másodlagos.

Mondhatjuk, hogy futás-kerékpár-úszás vonalon eléggé otthon vagy. Melyik sportág esetében mire kell figyelni? Kezdjük talán a futással.

Futásnál az első és legfontosabb, hogy egy jó futócipőt be kell szerezni. Sokan futnak a kerékpáruton, de én nem szeretem a rossz levegő miatt, a legjobb szerintem a Nagyerdő, vagy az Alsójózsai végében lévő erdő, itt nagyon sok jó útvonal van.

Viszont kerékpározásra ideális a Józsa-Debrecen kerékpárút, ugye?

Persze. Ma már óriási a választék kerékpárból, ki-ki ízlése szerint választhat terep-, de akár országúti kerékpárt is. A védősisak használata és a láthatóság nagyon fontos, és a szabályokat mindig tartsuk be. A kerékpárt mindig úgy kell hajtani – olyan áttételt kell választani – amivel könnyedén pörgősen lehet tekerni. A jó minőségű, alacsony forgalmú mellékutakat javaslom kerékpáredzésre (pl. a panoráma út), vagy a kerékpárutakat.

Úszni viszont nem ilyen egyszerű itt helyben, hiszen a legközelebbi uszoda Hajdúböszörményben, illetve Debrecenben van.

Igen, egész évben úszni csak uszodákban lehet, viszont ennek a sportnak az eszközigénye minimális. Úszódressz, szemüveg és sapka kell mindössze.

Mikor sportoljunk?

Ez egyéni függő, kinek mi jön be, illetve kinek mikor fér bele az idejébe. Reggeli sportnál felkelés után máris mehetünk, délutáni-esti időpontnál viszont oda kell figyelni, hogy ne legyünk éhesek, de étkezés után minimum

2 órát várjunk a sportolással.

Mi változott az életemben a sportnak köszönhetően?

Amikor már rendszeresen, hetente öt alkalommal edztem (futás, úszás), semmilyen immuneredetű megbetegedésem nem volt, és hál istennek nem is nagyon emlékszem az elmúlt tíz



évben megfázásra, ágyban fekvésre, orvoshoz sem kell járnom. Emellett eltűnt a túlsúly, és a pocak is.

Konditerem, spinning? Erről mi a véleményed?

Mindegyik jó szerintem, én magam is jártam ilyen helyekre, főleg téli időszakban. Az első spinning óra előtt furcsán méregettek, mit keresek én ott 65 évesen, de a végén, miután jobban bírtam, mint némelyik huszoneves, elismerően jöttek oda gratulálni, hiszen a spinning az elég kemény tud lenni. Mindegy mit csinálunk, amíg tudunk, mozogunk, sportolunk, mert ha már nem tudunk, akkor már késő. Addig viszont sosem késő elkezdni. Egyszer azt olvastam egy futással foglalkozó könyvben, hogy 40 év alatt lehet sportolni, de 40 felett már KELL sportolni! Azt vallom, hogy a nyugdíjas évek eltöltésének is az egyik legjobb módja a sportolás, mert amellett hogy hasznos, egészséges közösségben van az ember, és nagyon jó kapcsolatok, barátságok alakulhatnak ki.

Hogyan kezdünk sportolni?

Molnár Sándor 7 pontos gyorstalpalója:

1. Az elhatározás a legfontosabb. Nem kell nagy cél, elég csak annyi: holnaptól hetente háromszor mozogok.
2. Fontos a reggeli torna. Ébredés után néhány szabadban végzett gyakorlat, a tüdő kiszellőztetése, esetleg néhány jóga elem az egész napunkra kihat, testi-lelki-szellemi szinten egyaránt.
3. Ha egyáltalán nincs kedvünk se futni, se úszni, se kerékpározni, se edzőterembe járni, akkor válasszuk a gyaloglást, ennek egyik kiváló formája a Nordic Walking.
4. Ha a futást választjuk, fontos a fokozatosság, ez mind a sebességre, mind a távra igaz. Egy jó futó cipő nagyon fontos – hiszen nagy eséllyel aszfalton futunk – és fontos a megfelelő öltözet is. Ne feledjük, futni szinte bármikor bárhol tudunk ezért is jó ez a sport.
5. Az úszás az egyik legegészségesebb mozgásforma. Nem terheli meg az ízületeket, minden szervünkre jó hatással van.
6. A kerékpározás nemcsak sport, kirándulni, túrázni is lehet így, és egy kiváló közlekedési mód is. Gyenge pontja az időjárás, hiszen télen, hidegben, esőben azért nem a legkellemebb. Fontos a karbantartott, jó állapotú kerékpár, és a láthatóság (lámpa, prizma, láthatósági mellény, fényvisszaverők).
7. Aki terembe szeret járni valamilyen foglalkozásra, vagy a súlyzós erőnléti edzést kedveli az is jó úton jár, de ne feledjük, bármit is választunk, előtte a bemelegítés és a végén a levezetés, nyújtás legalább olyan fontos, mint a maga az edzés.

Advent - a várakozás időszaka

Decemberben a legtöbb keresztény ember szíve várakozással telik meg, hiszen mindannyian évről évre vágyakozunk újra átélni a karácsonyi csodát, az egyik legnagyobb egyházi és családi ünnepet. A december 25-ét megelőző negyedik vasárnaptól (görögkatolikusoknál hatodik vasárnaptól) karácsonyig számított időszak az advent. Ezekben az év végi elcsendesült hetekben ki-kí más-képpen készülődik Jézus születésnapjára. Danku Attilát, a Debreceni Lorántffy Zsuzsanna Általános Iskola intézményvezetőjét kérdeztük ebből az alkalomból.



Józsai Családi Magazin: Hogyan lehet bevonni ebben a rohanó, zakatoló világban a családokat egy oktatási intézmény karácsonyi készülődésébe?

Danku Attila: Ahogy az a kérdésben is megfogalmazódik, az emberek megváltozott életmódja miatt mi is azt tapasztaljuk a kollégáinkkal, hogy akár a gyerekeknek, akár a felnőtteknek nehezen sikerül egy kicsit elcsendesülni, lelassítani, egy kicsit a szeretteinkre és önmagunkra odafigyelni. A 21. században, amikor már minden gombnyomásra működik, egy kattintással földrészeket átívelő kommunikációs csatornákat tudnak a gyerekek is megnyitni, átértelmeződik a várakozás fogalma. A mai világban semmire nem kell annyit várni, várakozni, mint száz évvel – vagy akár húsz évvel ezelőtt. A technikai vívmányok segítik az emberek mindennapjait, előremozdítják a gazdasági fejlődést, és ez így van rendjén. A mi feladatunk az, hogy ezekhez az új körülményekhez igazodva találjuk meg azokat a lehetőségeket, amelyek segítik a gyerekeket és családjaikat abban, hogy meglássák az ünnep tiszta fényét.

Józsai Családi Magazin: Melyek ezek a lehetőségek?

Danku Attila: Minden gyerek élvezzi, amikor készíthet valamit, hiszen alkotni, valamilyen produktumot előállítani mindig jó érzéssel tölti el az embert. Pláne akkor, ha azt konkrét személynek, valamelyik családtagjának készíti. Adventi kézműves készülődéseinken nagy hangsúlyt fektetünk a ráhangolódásra, a családi kapcsolatok jelentőségének a kiemelésére. Nekem személy szerint is mindig melegséggel tölti el a szívemet, amikor látom, hogy a gyerekek a meggyűjtött adventi gyertyák fényénél karácsonyi dalokat

hallgatva milyen nagy odafigyeléssel és gondal készítik el az ajándékaikat a szüleiknek, nagyszüleiknek, testvéreiknek. Ebben a készülődésbe bevonjuk a nagycsoportos óvodásokat is, akiknek az iskolásaink szívesen segítenek. Mindemellett az idei évben egyes osztályokban megismertetjük a tanulóinkat a gyertyakészítés és a karácsonyi szappan előállításának a fortélyaival is. Azonban más módon is hozzájuthatnak a tanulóink azokhoz az ajándékokhoz, amivel szeretnének mosolyt varázsolni a szeretteik arcára Szenteste.

Józsai Családi Magazin: Pénzen vásárolt ajándékokra gondol?

Danku Attila: Speciális pénzen, Lorántffy talléron! Nálunk az a szokás, hogy Advent idején a pedagógusaink a gyerekeket a szorgalmukért, jó magatartásukért vagy egyszerűen valamilyen jó cselekedeteikért, segítőkészségükért ezzel a fizetőeszközzel jutalmazzuk meg. Négy hét alatt a legügyesebbek egész kis vagyont gyűjtögetnek össze a tallérokból, amit a téli szünet előtti utolsó napokban költhetnek el a karácsonyi bolhapiacon.

Józsai Családi Magazin: A karitatív tevékenységek is nagyobb szerepet kapnak ilyenkor az iskola életében?

Danku Attila: Természetesen, ahogyan sok debreceni iskolában, így nálunk is minden évben gyűjtést szervezünk a rászorulóknak. Meggyőződésem, hogy az ünnepek közeledtével az emberek döntő többségének nyitottabbá válik a szíve a szegény sorsú embertársaink megsegítését illetően. Mind a már ismert cipősdoboz, mind a kék vödör akciókhoz csatlakozunk, és évről-évre közös összefogással egy kicsit szebbé, vidámabbá varázsoljuk mások életét. A sok kicsi

sokra megy el itt nagyszerűen érvényesül, hiszen ha minden gyerek hoz valamit, akár egy tábla csokoládét, akár egy liter olajat, vagy bármilyen más tartós élelmiszert, akkor már jelentős mennyiség gyűlik össze, amit a civil szervezetek eljuttatnak azokhoz, akiknek nagy szüksége van rá. A fagyos téli napokon persze a négylábú és a tollas barátainkról sem feledkezünk meg, az „állatok karácsonyát” is megünnepeljük. A

kültéri élő fenyőfáinkat Advent idején madárcsemege füzérral díszítjük, valamint a menhelyes kutyáknak is küldünk élelmet, meleg takarót.

Józsai Családi Magazin: Szokás-e a gyerekek körében a diáktársakat meglepni az ünnepek közeledtével?

Danku Attila: A korábbi évek pozitív tapasztalatai miatt idén még több osztályunkban szokás az „Angyalkázás” decemberben. Ez azt jelenti, hogy a tanulók véletlenszerű sorsolás alapján megkapják egy osztálytársuk nevét, de azt titokban kell tartaniuk. Az év utolsó hónapjában a gyerekeknek a kihúzott társuknak kell észrevétlenül kedveskedniük. Ez megnyilvánulhat számtalan dologban, csak a fantázia szab neki határt. Egy zsebbe csempészett cukorkától az előzékenység és a jó szón át a barátságos mosolyig széles a lehetőségek tárháza. A téli szünet előtt pedig meg kell a gyerekeknek nevezniük, hogy kire tipelnek, hogy ki volt az „Angyalkájuk”. A nagy nevetések önfeledt élménye mellett az ilyen kedves játékok valódi közösségformáló hatásuk miatt fontosak.

Józsai Családi Magazin: Milyen adventi üzenetet fogalmazna meg intézményvezető úr a fiatal generációnak?

Danku Attila: Talán az a legfontosabb, hogy ne csak ebben az időszakban figyeljünk oda egymásra, hanem akkor is, amikor vége lesz az ünnepeknek. Ahogy a dal is mondja: „Ha elmúlik karácsony, a szeretet lángja halványabban ég, de ha vigyázunk rá, nem alszik ki még...”. Kívánom, hogy mind az ifjabbak, mind az idősebbek tetteit a szeretet és az odafigyelés vezérelje a 2017-es esztendőben.

Kellenek a korlátok - de nem mindegy, milyen korlátok

„A mai szülők kis zsamokokat nevelnek, mert félnek nemet mondani a gyerekeiknek” – hangzik a mai kisgyerekes szülők generációjának egyik leggyakoribb kritikája. Fűtől-fától megkapjuk, hogy így kell a gyerekeknek a korlát, különben a fejünkre nő, meg úgy kell a gyereknek a korlát, hogy ne legyen szorongó... stb.

Azzal kapcsolatban sajnos már kevés működő tanácsot kapunk, hogy hogyan is állítsuk fel azokat a bizonyos korlátokat. Arról is kevesen beszélnek, miért is állunk hadilábon a határok betartatásával. Pedig az ok fontos: sokunknak úgy szabtak határokat, hogy az fájt. Sokunkat úgy állítottak le, ha valami nem elfogadhatót tettünk, hogy megszegyénítették, megbüntettek, megütöttek, elszigeteltek, kifiguráztak, vagy semmibe vettek minket. Sokan élénken emlékszünk a haragra, kétségbeesésre, tehetetlenségre, amit ilyenkor átéltünk, és a dühre, amit a szüleink, nevelőink iránt éreztünk ilyenkor, és ami sokszor hosszútávon mérgezte meg velük a kapcsolatunkat.

Persze a szüleink szerettek minket, és a legjobbat tették, amire a rendelkezésükre álló információk és lehetőségek birtokában képesek voltak. Ám ettől mindez még nagyon fájdalmas lehetett, és mert mi is mélyen szeretjük a gyerekeinket, szeretnénk másképp csinálni, ahogy valószínűleg ők is igyekeztek kijavítani szüleik hibáit.

Ennek az elkötelezett szeretetnek a fényében könnyű megérteni, sok szülő miért nem követi a jó szándékú és megalapozott tanácsot: szabjon határokat, attól fogja magát a gyereke biztonságban érezni. A határok szabásának az a módja, amit általánosan ismerünk – fenyegetés, szidás, jutalmazással való manipuláció vagy büntetés – mind olyan eszközök, amik ellenében mennek a gyerekeink iránt érzett mély szeretetünknek, és rongálják velük a kapcsolatunkat. A türelemmel elmagyarázott érvelés alternatívája pedig sokszor egyszerűen nem működik. Amíg nem találunk más, működő módot, addig – ha akár ezekkel az eszközökkel meg is szabjuk a kellő határokat, – nem leszünk kibékülve magunkkal.

Pedig a határok megszabása tényleg fontos szülői feladatunk, és nagy ajándékot adunk vele a gyerekeinknek: a megkönnyebbült lélek és a

józan ész ajándékát. Csak épp nem úgy és nem azért, ahogy azt a legtöbb forrásból halljuk. A határszabással kapcsolatos legtöbb eszmeifuttatás ahhoz hasonlítható, amikor egy matematika példa megoldásánál rossz lépések sorozata után véletlenül még is jó eredményre jutunk. Mert az valóban igaz, hogy ha határokat szabunk a gyerekeink kibillent, bántó viselkedésének – mint amikor a testvérek egymásnak esnek, vagy egy gyerek megharap valakit, – akkor valami nagyon jó dolog történhet. Ahogy akkor is, amikor nem valami bántó viselkedést állítunk meg, hanem ésszerű elvárások elé állítjuk a gyerekeinket: pl. este tízkor nemet mondunk a „csak még egy” mesére, vagy holnapra el tesszük a tábla csoki második felét.

Amit ezekben a helyzetekben kevéssé értünk,



hogy nem önmagában a határ megszabása az, amitől a gyerek majd biztonságban érzi magát. Egy gyerek, akit mindig megbüntetnek, ha valami „rosszat” csinál, nem fogja magát biztonságban érezni. A biztonságérzethez kellenek a kiszámítható keretek, de ezen túl biztonságérzetünk abból is fakad, hogy tudjuk: van olyan ember az életünkben, aki feltétel nélkül szeret és elfogad minket, és akkor sem fordul el tőlünk, ha mi épp a legrosszabb formánkat hozzuk. A biztonságérzetünk abból fakad, hogy számíthatunk valakire, hogy megállít minket, ha hülyén viselkedünk, és nem engedi, hogy olyat tegyünk, amit később megbánunk. A gyerekeknek nem egyszerűen határookra, hanem szeretettel megszabott határookra van szükségük, amikor mindezt megtapasztalhatják.

De ami az után jön, hogy felállítunk egy értelmesebb korlátot, talán még fontosabb a gyerekek biztonságérzetének kialakulásához. Ez pedig a sírás, a dühöngés, a hiszti, a kiborulás. Mindaz,

ami miatt nehéz határt szabnunk, mert úgy érezzük tőle, valamit rosszul csináltunk, valamit nagyon elrontottunk, vagy megrendülünk, hogy a gyerekünk szenved miattunk.

Azért érezzük magunkat rosszul, mert van egy fontos, kevéssé ismert tény az emberi érzelmek működéséről, amit nem tudunk, és amiről kevesen beszélnek. Amíg úgy tudjuk, hogy valami rossz történik egy gyerekekkel, amikor sír, vagy hisztizik, addig nehéz lesz határt szabjunk, mert úgy érezhetjük, valamiképp cserben hagyjuk őt. Vagy épp nagy szigorral szabunk határt, hogy a gyereke „belefagyjon a sírás”.

De itt a nagy hír: a sírás és a hiszti olyan velünk született gyógyító folyamatok, amik által a szervezetünk megszabadul a feszültségtől. Mára mindezt kutatások is alátámasztják, kimutatták

például, hogy sírás után alacsonyabb a szervezetben a stressz hormonok szintje, és magasabb azoké a hormonoké, amik a jó közérzettel vannak összefüggésben.

Gyerekeink mindezt bármi kutatási eredmény nélkül, velük születetten tudják – ahogy mi is tudtuk, míg szüleink a legjobb szándékkal le nem neveltek minket arról, hogy ilyen módon azonnal könnyítsünk a lelkünkön, és túljussunk a nehéz tapasztalatokon. Próbálnak is vele élni lépten-nyomon, ha szükségük van rá: belekötnek a szívószál színébe, állítják, hogy a testvérüknek több szál spagetti került a tányéjára, vagy megharapják a játszópajtásuk. Mindezek jelzések, amiknek egy az üzenete: „Segíts! Nem érzem már jól magam! Állíts le, hogy elkeseredhessek, és egy jó nagyot sírhassak, hogy utána friss szemmel lássam a világot!”

Ha ilyenkor nem szabunk határt az irracionális, túlzó, bántó viselkedésnek, magukra hagyjuk őket az őket nyomasztó nehézségekkel. Ilyenkor általában „emelik a tétet”. Ha eddig csak piszkálódta, most már igazán csúnyán fognak beszélni, ha eddig csak azt kérték, főzzünk tejbegrízt este tízkor, és mi ezt megtettük, akkor utána már almás pitét követelnek. Keresik, hogy mire mondunk végre nemet, megteremtve ezzel a lehetőségét annak, hogy kiborulhassanak, széteshessenek, kiadhassák magukból a rossz érzéseket, és utána immár ezek nélkül rakják magukat újra össze. Ha mi ilyenkor mellettük tudunk maradni, és szelíden, de határozottan kép-

viselni tudjuk, hogy „NEM”, akkor a gyerekünk valóban igazán biztonságban érzi majd magát velünk és a világban. Nincs szükség sem „megbeszélésre”, sem szigorra, hiszen nem célunk megállítani az érzelmek áradatát. Arra van szükségük ilyenkor, hogy értsük: erős érzelmeik, dühös szavaik, az egész nagy káosz – nem az ellenségünk, inkább a szövetségünk. A vihar

elvégi azt a munkát, amit mi általában erőnkön felüli energia befektetéssel – folyamatos meggyőzéssel, a kívánságok teljesítésével, vagy szigorodással, büntetéssel – sem tudunk elérni. Kisöpri azokat a rossz érzéseket, amik miatt a gyerekeink eleve irracionálisan viselkedtek. A mi dolgunk pedig nem az, hogy megoldjuk a helyzetet – ami ha sikerül is, a béke rövid életű –

hanem az, hogy meghallgassuk és megtartsuk őket akkor, amikor nekik a legnehezebb.

Ez olyan bizalmat és mély kötődést alakít ki közöttük, amihez foghatót semmi sem.

Egy Zsuzsanna, a Kapcsolódó nevelés oktatójának írása.

Forrás: www.osszekapcsolohu

Karácsonyi recept: diétás mézeskalács

A karácsonyi készülődés elengedhetetlen mozdulata a mézeskalács készítés. Ezek a kekszek nem csak finomak, de illatukkal karácsonyi hangulatot teremtenek, közösen készítve együtt tölti az idejét a család, és már jó előre le lehet gyártani akár egy nagyobb adagot is, és dobozban eltehetjük az ünnepekre. Díszítésére is rengeteg variáció létezik, bárhog is tálaljuk, mindenképpen sikert aratunk vele.

A diétázók azonban legtöbbször erre az időre felfüggesztik az addig szigorúan betartott szabályokat, mondván, csak egyszer van karácsony egy évben. Viszont ez alatt az idő alatt olyan tetemes mennyiségű kalóriát vihetünk be a szervezetünkbe, aminek következtében az újév első napján bizony nem folytatjuk a diétát, hanem újra kezdjük.

De erre is van megoldás. Gyártsd le a mézeskalácsaidat diétásan, cukormentesen, egészséges alak barát verzióban. Ha úgy érzed, a család vagy a rokonság többi tagja nem díjazná az ötletet, akkor sincs gond, saját magadnak készítsd el a reform változatot és falatozz büntület nélkül. Ez a diétás mézeskalács egyszerűen nagyszerű, és megsúgom, még csak mézet sem tartalmaz, hiszen van nekünk egy különleges természetes édesítők az agave szirup, ami íze tökéletesen

hasonlít a mézhez, állagát tekintve folyósabb ugyan, de könnyű vele dolgozni.

A szénhidrát tartalmat úgy csökkentjük, hogy alacsony szénhidrát tartalmú lisztet keverünk finomliszttel. Ma már többféle márkában kaphatóak azok a lisztek, amelyeknek 100 grammjában mindössze 6 gramm szénhidrát található. A cukrot természetes édesítőszerre cseréljük. Ezekkel a szénhidrát tartalmat körülbelül a harmadára redukáljuk, és bár az agave szirup tartalmaz kalóriát és szénhidrátot is, alacsony glikémiás indexének köszönhetően lassan szívódik fel. Természetesen a mézeskalácsunk készülhet teljes kiőrlésű lisztből is, ami szintén lassabban szívódik fel, és ezzel elkerülhető a falásroham.

Hozzávalók:

- 0,5 kiló liszt (2/3 alacsony szénhidrát tartalmú zéró liszt, 1/3 finomliszt)
- 17 deka cukornak megfelelő édesítő (lehet kevesebb is, ki mennyire szereti édesen)
- 1 evőkanál szódaikarbóna
- Mézeskalács fűszerkeverék (háziilag is készíthető)
- 2 tojás + 1 sárgája
- 25 deka agave szirup (méz helyett)
- 75 gr margarin

Elkészítése:

A mézeskalács alapanyagokat összegyűrjük, kicsit ragadós maradhat a tészta, de semmi gond, mert 1–2 órát a nyújtás és szaggatás előtt pihentetni kell. Lisztől függően elő fordulhat, hogy több zsiradékra van szükség. Minél több a liszt koncentrátum benne, és a teljes kiőrlésű lisztek, annál több folyadékot igényel, így ha nem áll össze, akkor tegyél bele egy kis extra margarint. Mikor letelt a pihenő idő, lisztezett deszkán pár



mm vastagra sodorjuk a tésztát, hiszen dagadni fog a szódaikarbónának köszönhetően, sütőpapíros tepsibe tesszük és 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük, ezután kicsit lejjebb vehetjük a hőfokot. Amikor már érzed az illatát, pillants rá, vastagságtól függően akár már 7 perc alatt is elkészülhet, mikor egyenesen aranybarna akkor ki is veheted. Érdemes előre több tepsinyi diétás mézeskalácsot kiszaggatni, mivel gyorsan sülnék és ne menjen feleslegesen üresjáratban a sütő. Amikor arany barnák, akkor még nagyon puhák a mézeskalácsok, így óvatosan vedd ki őket a tepsiből, viszont a hozzávalóknak köszönhetően egy hét múlva sem fog bele törni a fogad, a keksz puha marad.

A cukormentes, szénhidrátcsökkentett mézeskalácsot díszíteni diétás alapanyagokkal érdemes, ha már alakbarát mézeskalácsot süttünk. Hagyhatod akár natúrba is, de cukormentes csokival is bevonhatod.

Forrás: www.erezdmagadjol.hu



Hasznos alkalmazások gyerekeknek

Egyre több okos eszköz, egyre több érintőképernyő jelenik meg az életünkben otthon és az iskolákban is. Szinte minden szülőben nagy a dilemma, mikor használjon először a gyermeke ilyen eszközt, és mire használja azt, mi szolgálja a gyerek fejlődését.

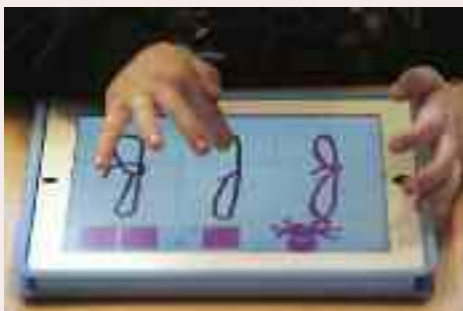
Nagyon nehéz ebben okosnak lenni. Az egyik tábor szerint minél később kezdjen el a gyermek telefont, tabletet nyomkodni, sőt minél kevesebbet nézzen tévét, mesét, hiszen a gyermek fejlődése, kreativitásának kibontakozása érdekében inkább meséljünk neki, legyen a jó levegőn, vagy játsszon hagyományos kézzel fogható kirakóval vagy építőkockával, autóval vagy babával, csak ne a kutyúval. Hiszen a tablettől, tévétől, telefontól függő lesz, és bőven van erre még ideje.

A másik tábor szerint, ezen eszközök használata kényelmes nekünk szülőnek, hiszen a gyereket leköti a tévé, a videomegosztón nézett bármikor és bárhol a kezébe adható online mese, a játékok pedig fejlesztik a gyerekeket, az eszköz kezelése pedig előbb utóbb nélkülözhetetlen a mindennapi életben, úgyhogy jobb is, ha már óvodás korában tökéletesen eligazodik a virtuális világban.

Valahol a kettő között van az igazság, viszont nagyon fontos, hogy kellő odafigyeléssel és körültekintéssel adjuk a gyerek kezébe ezeket az eszközöket. Nem mindegy hova keveredhet vele, milyen nem kívánatos tartalmakat néz meg, ill. milyen aberrált emberek találhatják meg csemeténket. Ehhez szükséges a megfelelő biztonságos beállításokat megtenni, illetve a legjobb, ha gyereket ilyenkor felügyeljük, szemmel tartjuk mit és hogyan használ, milyen hatással van rá az adott mese vagy applikáció.

Készségfejlesztő játékok

Ha már megkapja a tabletet, legalább ne a semmire sem jó ugrándozós vagy lövöldözős játékkal játsszon, hanem tanuljon legalább valamit – gondolják sokan. Ma már rengeteg ilyen készségfejlesztőnek (angolul educational) minősített játékok elérhetők. Ezekből a leírások szerint a gyerek nyelveket tanul, megtanul számolni, olvasni, robotot és űrhajót építeni, megismeri az állatokat, az időjárást és még a programozás világába is bevezetik őket.



Valójában azonban semmi nem támasztja alá, hogy a gyerek bármit is megtanul ezeket használva. Egy tavaly publikált tanulmány szerint az alkalmazásoknak csak elenyésző hányada felel meg annak a követelménynek, hogy készségfejlesztőnek lehessen nevezni.

Érdeemes három fontos dolgot figyelembe venni az alkalmazások kiválasztásánál:

1. Kik a fejlesztők?
2. Mik a játék megfogalmazott készségfejlesztő céljai?
3. Tesztelték-e ezeket a célokat?

Oké, de honnan tudjuk, hogy kik a megbízható fejlesztők? Hiszen az alkalmazásboltokban rengeteg gyereknek szóló appból lehet válogatni. Szerencsére vannak olyan szolgáltatások, melyek játékokat, filmeket ajánlanak a gyerekeknek. Az egyik ilyen oldal pl. a www.common-sense-media.org. Ez az oldal széleskörű értékelési rendszer alapján ajánl mindenféle tartalmat a gyerekeknek. Megadható a gyerek életkora és ez alapján jönnek a film-, játék- és alkalmazástippek. Hasonló a www.fundamentallychildren.com felület, itt mindenféle szempontok alapján szűrhetjük a gyerekeknek szóló alkalmazásokat, ahol például kreativitást fejlesztő ingyenes játékokat kereshetünk.

Az alkalmazásboltoknak is van ajánlórendszerük, ez is átesik egy ellenőrzésen, és legalább annyi biztos, hogy nincs benne erőszak, és egyéb nem gyereknek való tartalom. Az Apple Store-ban kiemelten foglalkoznak a gyerekeknek szóló alkalmazásokkal, életkorra és készségekre lebontva.

A Google Play nem rendelkezik ennyire kifinomult szerkesztői rendszerrel, viszont a későbbiekben a letöltések alapján egész jó ajánlásokat tesz.

Van már olyan játék is, amely a szülők aktív részvételét igényli. Ilyen pl. az Apple Curious Playground appja, ahol a szülő saját rejtvényeket, memóriajátékokat tud készíteni. Érdeemes a gyer-

mekkel együtt használni az eszközt, és akár a mindennapos felhasználást együtt végezni.

Két fontos biztonsági szempontot még mindenképpen érdemes megfogadni, mielőtt letöltünk egy alkalmazást a gyerekeknek:

1. Olyan alkalmazást soha ne adjunk a gyermek kezébe, ami valamilyen közösségi oldalon való jelenlétet feltételez. A hirdetőik jól tudják, hogy a gyerekek könnyen elérhetők és rabjaivá válnak a közösségi oldalaknak.
2. A másik a geolokációs alkalmazások használata, a gyerekek még nem tudják, hogy milyen veszélyekkel járhat, ha ország-világ előtt megosztják tartózkodási helyüket.

A készségfejlesztő játékok típusai

Az egyik jól körülhatárolható halmaz a könyvekből építkezik. Ezek azok az alkalmazások, amelyek alapvetően a mesélésre épülnek, a szülők vagy a mesélő elmeséli a gyerekeknek a történetet, akik digitálisan lapozhatnak. Némi interaktivitást is fellelhetünk, de itt még nem a játékon van a hangsúly. Ilyen pl. a Micimackó vagy a Piroska és farkas. Ezeknél sokkal izgalmasabb, amikor a gyerekek is alakítják a történeteket. A meseírós játékokban a gyerek választja ki, mit csinálnak a főszereplők, persze a megadott kereteken belül. A www.tocaboca.com/apps oldalon több ilyennel is találkozhatunk.

A kreativitást igénylő játékoknál kihagyhatatlan a zenealkalmazások és a rajzolás-színezős játékok, programok. Egy részük az ismert dalokat dolgozza fel egy-egy videóval, de az igazán jókban saját zenét is szerezhetnek a gyerekek. A már említett Curious Playgrounddal a kisgyerek a szülővel együtt tanulhatja meg a zene alapjait. A rajzolás játékok között nagyon sok az alapoktól tanít meg rajzolni, de vannak olyan színezők, amelyekben már-már művészi szinten lehet keverni a színeket. Pl. a Artie's Magic Pencil egy mesebe helyezi a rajzolás-színezős feladatokat, komoly kalandokon megy keresztül a játékos, miközben rajzol, épít és mindent megtanul az alapvető formákról.

Egy másik jól körülhatárolható csoport a tudományos játékok köre, amelyek elvileg ismereteket terjesztenek játékos formában. Vagyis megtanítják a gyerekeket számolni, tanulhatnak

állatokról, csillagokról, gépekről, időjárásról, egyszerűen mindenről, ami érdekelhet egy kisgyereket. A legkisebbeknek szóló tudományos alkalmazások egy-egy meséhez kötődnek, a kedvenc főhősükkel ismerik meg például a tengeri állatokat.

A National Geographic Ultimate Dinopediája lebilincsel minden dinó rajongót vagy az Enciklopédia Britannica is számtalan témát feldolgozott gyerekeknek: vulkánok, Egyiptom, veszélyeztetett állatok. A csillagászatot kedvelők is rengeteg

appot találnak pl. a Googletől a Sky Map vagy a Dr. Panda in Space.

Egyre népszerűbbek a különböző kódolás játékok is, vagyis azok az alkalmazások, amelyek a programozás alapjaira tanítják meg a gyerekeket. Kicsiknek való a Move the Turtle vagy a Robot School. Nagyobbaknak való Apple legújabb iOS-ébe beépített Swift Playground appja, mely szintén játékon keresztül tanítja programozni a gyerekeket, de itt már a kódok is megjelennek.

Az egyik legnépszerűbb játék még mindig a Minecraft, mely egy építkezős kalandjáték. Itt aztán lehet építőanyagot gyűjteni vagy akár építeni is. Kisebbeknek ajánlható még a Train Kit, Lego Duplo vagy a Toca Boca is, hiszen a vonatos játékok kifejezetten jók az egészen kicsi gyerekeknek is.

Felhasznált forrás: www.index.hu

Fotó: Frederick Florin

Hogyan tároljuk a családi képeinket

Manapság a digitális világban minden sokkal egyszerűbb. Bárki bármennyi képet csinálhat gyermekeiről, egymásról, magáról gyakorlatilag ingyen, fotótudás nélkül, és ehhez még fényképezőgépre sincs szüksége, elég egy átlagos telefon is, ami gyakorlatilag mindenkinél van. Na de hogyan őrizzük meg képeinket az utókornak, hiszen ha nem készítünk papírképet (ami maximum kifakul, besárgul, de 100 év múlva is meg lesz), valahogy meg kell oldani a képek biztonságos tárolását.

Alaptézis: egyszer minden pendrive, memóriakártya megtelik, egyszer minden kütyü elromlik.

Emiatt egyrészt érdemes csak a legfontosabb képeinket megtartani, illetve a képek átméretezésével, tömörítésével, sokkal kisebb tárhelyet foglalunk el. Ha úgysem tervezzük poszter nyomtatását (vagy még 10×15-ben sem akarjuk előhívni), akkor felesleges az extrém nagy felbontás. Ezzel alapvetően csökkenthető a tárigény.

Másrészt kell egy üzembiztos tárhely. Alapvetően két féle megoldás létezik: a NAS és a FELHŐ.

A NAS szó szerint fordítva hálózati tároló (Network Attached Storage). Ez gyakorlatilag egy internetre kötött merevlemez (általában több), aminek az adatai bárhol elérhetők. Ezzel szemben a FELHŐ egy szerverhez kapcsolt szolgáltatás, ahová feltölthetjük, tárolhatjuk és ahonnan ezután bármikor bármiről elérhetjük adatainkat. (Persze végső soron a FELHŐ szolgáltató is egy merevlemezen tárolja az adatainkat valahol.) Mindkét megoldás esetében akár automatikusan is szinkronizálódnak a képeink a telefonunkról, vagy a fényképezőgépünkről, a számítógépünkről. Csak míg a NAS mondjuk a szekrényben van a lakásunkban, addig a FELHŐBEN tárolt képeink valahol nagyon messze vannak egy szerveren, annak minden előnyével és hátrányával együtt.

A NAS esetében tehát fizikailag is rendelkezünk a képeket tároló eszközzel, így ezt a kütyüt be kell szerezni, installálni-konfigurálni kell, viszont egy kézzel fogható eszközön fizikailag is

birtokoljuk családi képeinket. Ha betelik a tárhely, nagyobb merevlemez kell bele szerezni, ha tönkremegy a NAS vagy a merevlemez, vehetünk újat (persze ilyenkor nem vész el az adat) tehát van vele teendő. A FELHŐ esetében a havi díj kifizetésén túl nincs sok dolgunk, amikor pedig megtelik, pár kattintással válthatunk egy nagyobb csomagra. Viszont érdemes időben fizetni a szolgáltatási díjat, jó, ha emlékszünk a belépési jelszavainkra, fiókunkra, ellenben oda a hozzáférésünk a képeinkhez.

Egy alap NAS 30–50 ezer forint, a komolyabb, több merevlemez is kezelő darabok ára pedig elérheti a 100 ezer forintot is, és még meg kell vásárolni bele a merevlemezeket, amik rendszerint párban/tükörben dolgoznak. Ezzel szemben FELHŐ esetében vannak ingyenes csomagok, melyek 2–10 GB közötti tárhelyet adnak. Ezt pillanatok alatt ki fogjuk nőni (főleg ha videókat is tárolunk), egy 1 terabájtos csomag pedig kb. havi 3000 forintba kerül a legnagyobb szolgáltatóknál, mint az Apple, a Google és a Dropbox. Az Amazonnál viszont évi 3000 forintért bármennyi fotót, évi 15 000 forintért pedig bármennyi más tartalmat feltölthetünk.

Videóinkat feltölthetjük egy ingyenes videómegosztóra is (ez is egy FELHŐ végül is), de ilyenkor érdemes odafigyelni, kikkel osztjuk meg családi felvételeinket.

Melyik a biztonságosabb megoldás? Ha otthon van egy NAS-sunk, ami még szinkronizál is a felhőbe! Így akkor sem lehet gond, ha betörnek és elviszik a NAS-t vagy valami extrém káresemény során (beázás, tűz) teljesen tönkremegy, és akkor sincs gond, ha ne adj isten valami komoly probléma merül fel a felhőszolgáltatóval.

Aki semmilyen hálózati megoldásban nem bíz (azok az aljas hackerek biztos feltörnek a családi albumunkat), és minden eshetőségre fel szeretne készülni, az vegyen egy külső merevlemez, amire másolhatja a képeit manuálisan, majd arról készíthet egy biztonsági másolatot, amit elrejt/elás a kert végében. Ja és minden fotókészítés után a fenti művelet sor ismétlődő.

Felhasznált forrás: Apamagazin, 2016/1.



J. Simon Aranka: Könnytündér

Pankát elkényeztették a szülei. Mindent megkapott, amit csak kért. Hangos zokogással, hatalmas krokodilkönnyeket hullatva jelezte, ha akart valamit. Észrevette ugyanis, hogy a szülei nem bírják hallgatni a sírását, inkább gyorsan teljesítették minden kívánságát. Mindig vitt magával az óvodába játékokat, mert dicsekedni akart, mutogatni, hogy neki mennyi mindene van. Ebből persze veszekedés, sírás-rívás lett, hiszen a gyerekek szerettek volna játszani a szép játékokkal, de ő nem engedte. Nem csoda, hogy senki nem akart vele barátkozni.

Egy nap, nem sokkal karácsony előtt új kislány érkezett az oviba, Marika. Nem öltöztették divatosan, és az is látszott a ruháin, hogy nem újak. A gyerekek nem vették be a játékaikba, így magányosan üldögélt az udvar egyik sarkában. Panka arrafelé sétált a legújabb síró-alvós pólyás babájával. Az új kislány ámulva nézte.

- Ilyen szép babát még sosem láttam.
- Písilni is tud – mondta Panka. – Neked nincs ilyen?
- Nekem egyáltalán nincsen babám.
- Miért nem hisztizel egy kicsit? Én azt szoktam, és akkor mindent megvesznek a szüleim.
- Hiába is hisztiznék. Anyukám egyedül nevel minket. Nincs pénze babára.
- Apukád hol van?
- Meghalt.

Panka megdöbbsent. Eddig sosem jutott eszébe, hogy az emberek, főleg az ő szülei meghalhatnak. Gyorsan Marika kezébe adta a babát. – Játshatsz velem! Ettől fogva a két kislány elválaszthatatlan volt egymástól, amíg csak haza nem mentek az oviból. Marika sokat mesélt arról, hogy milyen nehezen élnek, és milyen ritka ünnepi alkalom az, amikor csokoládét ehetnek.

Panka nem szólt otthon semmit az új barátjáról, de szüleinek feltűnt, hogy szokatlanul csöndes. Anyukája azt hitte, beteg, és gyorsan megmérte a lázát. Apukája aggódva kérdezgette, mit szeretne kapni, hogy jobb kedve legyen. A szülők valósággal kétségbeestek, amikor Panka azt válaszolta, hogy nem kér semmit, ráadásul szó nélkül ment fürödni, és nem válogatott a vacsoránál, hanem mindent megevett, ami a tányérján volt. Valami nagy baj lehet ezzel a gyerekekkel, tanakodtak a szülők, amikor Panka már lefeküdt.

Nem tudták, hogy kislányuk gondolatai messze járnak; egy szegényes lakásban, ahol három gyerek és egy anyuka ülnek az asztal körül, és legtöbbször zsíros kenyeret esznek. Szíve összeszorult a sajnálattól, szeméből könnyek buggyantak elő.

- Kívánj valamit! – mondta egy csilingelő hang.
- Ki beszél? Van itt valaki? – kérdezte Panka ijedten, és fejére húzta a takarót.
- Én vagyok, a Könnytündér! Bújj csak elő, ne félj, nem harapok!

A kislány kikukucskált, és csodálkozva látta meg az aprócska, üvegszerűen átlátszó, ragyogó kis lényt, aki ide-oda röpködött, majd leszállt a paplanra.

- Sosem hallottam még rólad! Hogy kerülsz ide? – kérdezte Panka a szárnyát billegető tündértől.
- Nem csodálkoznál, ha tudnád, hogy én a könnyekből születek. Sírtál, és itt vagyok.
- Én majdnem minden nap sírok, mégsem láttalak még soha.
- Te sírásnak nevezed azt a hisztis ordibálást? Most először sírtál igazi könnyeket.
- Máskor is könnyeztem. Az miért nem volt igazi?
- Mert önzésből tetted, és a szíved hideg maradt közben. Most azonban nem magad miatt sírtál, ezért tudtak feltörni az igazi könnyek, és nekem muszáj volt megszületni.
- Nahát! Örülök, hogy sírtam, legalább megláthattalak!
- Most kívánhatsz egyet! – mondta a tündér. – Jól gondold meg, mi legyen az!
- Szeretném, ha Marika boldogabb lenne!
- Legyen, ahogy akarod! – A tündér felröppent. – Mennem kell, lejárt az időm.
- Találkozunk még?
- Persze! Ahányszor csak igazi könnyeket sírsz, én itt leszek.

Könnytündér eltűnt, Panka pedig mély álomba merült.

Az ünnepek utáni első napon Marika ragyogó arccal érkezett az óvodába. Elmesélte, hogy karácsony este valakitől nagy csomagot kaptak. Becsengettek hozzájuk, és csak úgy ott hagyták az ajtójuk előtt. Volt abban minden; szép ruhák, mindenféle ennivaló, csokoládé, és sok-sok játék.

- Képzeld csak – lelkesedett Marika –, még egy ugyanolyan baba is volt benne, mint a tiéd! Most majd együtt dajkálhatjuk a pólyásainkat.
- Az enyém már nincs meg – mosolygott Panka rejtélyesen. – Elvitte a Könnytündér.