FÓKUSZBAN A DIGITÁLIS CSALÁD

NOE LEVELEK

2026. ősz



NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1917

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

390–391. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ 3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL 4-5
KIEMELT HÍREK 6-7
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI 8-17
Nagycsaládok nyári élményei Zánkán 8
Hunguest családi nyaralás 9
Auchan gyűjtés: apróságokból lett nagy segítség 10
Felejthetetlen Formula–1-es élmények 11
Régiós Családi Napok 12-17
Őszi Találkozó a Maros-parton 18-19
WORKSHOPOK, AMELYEK ÖSSZEHOZNAK 20-21
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL 22-33
Egyesületi beszámolók 22-31
Hagyományos lakodalom... kicsit másképp 32-33
A 90 éves Cser Évát köszöntöttük 33
NOE-FON 34-35
Jogi tudatosságra nevelés a családban 2. rész 34-35
DIGITÁLIS CSALÁD 36-40
Bethesda konferencia: A gyermekkor nem várhat 36-37
Uzsalyné Dr. Pécsi Rita neveléskutató cikke a digitális családi életről 38-40
NOE KISOKOS 41
Digitális élet a NOE-nál: az írógéptől a podcastokig 41
CSALÁDI ÉLET 42-43
Hogyan segítsük a serdülőt jelen lenni 42-43
ÉLETMÓD 44-49
Online kisgyermekkor helyett családapplikáció 44-46
NMHH: Gyakorlati útmutató a családi digitális szabályokhoz 48-49
KEDVEZMÉNYEK 47
NŐRI 50
Kőszegi Jurisics vár 50
A LIBRI KÖNYVESBOLTOK KÖNYVAJÁNLÓJA 51
Család a digitális világban 51
PÉNZMÚZEUM 52
Kirándulás a forint varázslatos világában 52
FILMAJÁNLÓ 53
RECEPTEK 54-55
Töltsük meg az üres befőttesüvegeket! 54-55
GYERMEK KUCKÓ 56-62
DIY: Alkossunk mókás őszi falevelekből 56-57
Mese: Szabó Tamás – Lukas Garas 58-59
Digitális fejtörő 60
Gyerek foglalkoztatók 61-62
ÖRÖMHÍR 63-64

Kulturális és Innovációs Minisztérium

Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium támogatásával.

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Kovács Ildikó
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Központi telefonszám: +36 (1) 235-0945
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1788-9103
Honlap: www.noe.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10–16
Ebédszünet: 12.30–13.00

A NOE számlaszáma:
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210
NOE adószáma: 19024471-1-41

****

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány adószáma: 18011971-1-41
számlaszáma: OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

Al-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
regio.alduna@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu

Balaton Régiós Iroda
DUKAY-MAKOVI ANIKÓ
70/337-2264
dukay.aniko@noe.hu

Dél-Alföld Régiós Iroda
BENEDEK SZILVIA
70/332-3509
benedek.szilvia@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu

Észak-Magyarország Régiós Iroda
BONYAINÉ HORVÁTH NOÉMI
70/421-3090
bonyaine.horvath.noemi@noe.hu

Felső-Tisza Régiós Iroda
DEMETERNÉ CSÖKMEI ÉVA
20/280-7007
demeterne.eva@noe.hu

A 390-391. sz. NOE Levelek címlapképének forrása: AI

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek következő, 392-393. számának lapzártája: 2026. november 13.



SZALLER EMŐKE

Kedves NOE Családok! Kedves Olvasó!

Nagy örömmel és egyben izgalommal köszöntelek Titeket a NOE Levelek hasábjain a Nagycsaládosok Országos Egyesületének új titkárságvezetőjeként. Amikor elvállaltam ezt a feladatot, tudtam, hogy ez nem csak egy munkakör lesz számomra, hanem egy olyan közösség szívébe kerülök, amelynek az értékeit én magam is nap mint nap élem, ahol igazán a helyemen érezhetem magam.

Ötgyermekes édesanyaként pontosan tudom, milyen csodálatos és nyüzsgő egy nagycsalád élete. Függetlenül attól, hogy az én gyermekeim már felnőttek, a mostani lapszámunk témája nagyon is aktuális. Közös naptár, a családi programok összehangolása, kapcsolattartás a távollevőkkel, és még sorolhatnám a digitális eszközök alkalmazását a mindennapjainkban. Látva, ahogy a saját felnőtt életüket, munkájukat irányítják a kijelzők előtt, még inkább visszagondolok azokra az időkre, amikor szülőként figyelnem kellett a határokra, legfőképp arra, hogy a képernyők mellett hagyjanak helyet és időt a közös játékra, nevetésekre, az asztal körüli nagy beszélgetésekre és az egymásra figyelésre.

Hiszem, hogy a digitális családdá válás nem a hagyományaink feladását jelenti, hanem a technológia okos és értő használatát. Bízom benne, hogy a mostani lapszámunk írásai Nektek is segítséget és ötleteket nyújtanak majd az otthoni egyensúlyhoz.

Új feladatomban is ezt képviselem: az online megoldások segítenek a háttérmunkában, de a személyes találkozásoknál semmi sem fontosabb.

Kívánom, hogy a digitális világ mellett maradjon rengeteg időtök a valódi, offline ölelésekre!

Szeretettel:

Szaller Emőke Mária
titkárságvezető

Vezető testületeink munkájából

Májusban történt

Május 6.
Az elnökség a 2026. májusi ülésén 48 egyéni tagcsaládot, 68 tagegyesületi tagcsaládot és 40 pártoló tagcsaládot vett fel, valamint megválasztotta a NOE elnökhelyettesének Kukely Andrea és dr. Kutassy Jenő elnökségi tagokat.

Május 8.
Az Emlékhelyek Napjához kapcsolódóan adták át az Év Emlékhelye díjat a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen. A díjátadón a NOE-t dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

Május 9.
Különleges mozis programmal várta a NOE tagcsaládjait a Porsche Hungaria. A Campona Cinema Cityben mintegy száz résztvevő nézhette meg a *Zootropolis 2* című animációs filmet. A programra elsősorban olyan családokat vártak, akiknek nehezebb élethelyzetük miatt ritkábban van lehetőségük hasonló közös kikapcsolódásra. A résztvevőket Vargáné Kunczt Orsolya elnökségi tag köszöntötte.

Május 12.
Az Országházban tartott szociális bizottsági ülésen Herbert Gábor elnök képviselte a NOE-t.

Május 15.
A Duna Televízió Család-barát című műsorának vendégeként Herbert Gábor elnök úr beszélt a Család Nemzetközi Napjáról, a NOE programjairól és a májusi családi napról.

Május 26.
A családok mindennapjait érintő aktuális kérdésekről szólt a Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete által szervezett XIII. Családi értékek a XXI. században című minikonferencia. A rendezvényen Benedek Anna elnökségi tag vett részt. Az előadások többek között a válaszkész neveléssel, a kisgyermek fejlődésével, a mozgásfejlődéssel és az okoseszközök családi életre gyakorolt hatásával foglalkoztak.

Május 27.
A Magyar Nemzeti Múzeum díszterme adott otthont az Egyszülős Központ által alapított Páratlan Szülő Díj idei ünnepélyes átadásának. A díjazottak között ezúttal is voltak a NOE-hoz kapcsolódó személyek: a Ludotéka csoport jelöltje, Hodruszky Csaba a 2026 Páratlan Apukája kategóriában kapott különdíjat, míg az év Páratlan Nagycsaládos Szülője Bencsik-Orbán Katalin lett. Ez utóbbi díjat Nagy Anna, az Egyszülős Központ vezetője és dr. Kutassy Jenő, a NOE elnökhelyettese adta át.



Júniusban történt

Június 3.
Az online gyermekvédelem aktuális kérdései kerültek fókuszba az NMHH Gyermekvédelmi Internet-kerekasztalának ülésén. A megbeszélésen az Anti-Cyberbullying munkacsoport munkája, a kiskorúak védelmével kapcsolatos eljárások és a szűrőszoftver-katalógus felülvizsgálata is napirenden szerepelt. A NOE-t Benedek Anna elnökségi tag képviselte.

Június 4.
Balatonszemesen emlékeztek meg Latinovits Zoltán halálának 50. évfordulójáról. A megemlékezésen Herbert Gábor elnök képviselte egyesületünket; a rendezvényt a színművész emléksírjánál tartott koszorúzás előtti emlékséta előzte meg.

Június 10.
Az elnökség a 2026. júniusi ülésén 37 egyéni tagcsaládot, 35 tagegyesületi tagcsaládot és 19 pártoló tagcsaládot vett fel, valamint döntött arról, hogy a NOE titkárságának vezetésével július 1-től Szaller Emőke Máriát bízza meg. Az elnökség megszavazta továbbá a belső pályázat során igényelt összegeket.

Június 19.
Egerben mutatták be a Pro Filii Alapítvány idei üdültetési programját, amelynek sajtótájékoztatóján Herbert Gábor, a NOE elnöke is részt vett. A hetedik alkalommal megvalósuló kezdeményezésnek köszönhetően idén is nehéz helyzetben élő egyszülős és nagycsaládos családok nyaralhattak együtt néhány napot.



Június 20.
Két fontos családi eseményen is képviseltette magát a NOE. A Bizalom Erzsébeti-Soroksári Nagycsaládosok Egyesületének 35. születésnapján Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag, a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületének Életmese pályázatának díjátadóján pedig Herbert Gábor elnök és dr. Szalontainé dr. Kovács Judit elnökségi tag vett részt.

Június 21.
Tordason gyűltek össze a Felső-Duna régió családjai egy közös családi napra. A programot Kisné Szirtes Andrea a helyi régióvezetővel együtt nyitotta meg, majd a résztvevőket változatos, játékos programok várták.

Júliusban történt

Július 4.
Az Al-Duna régió családi napján ezúttal is együtt ünnepeltek a helyi családok. A rendezvényen Kisné Szirtes Andrea és Vargáné Kunczt Orsolya elnökségi tagok voltak jelen, akik a tagszervezetekkel együtt közösen sárkányhajóztak a Duna holtágán. A nap folyamán a családok minden tagja változatos programok, kikapcsolódási lehetőségek közül tudott választani.

Július 7.
Mozgalmasan indult a nap Herbert Gábor elnök úr számára: a TV2 Mokka című műsorában adott interjút a NOE családi napjáról és az egyesület nyári programjairól. Délután már Makón folytatódtak az egyeztetések az őszi találkozó előkészítéséről. Farkas Éva Erzsébet polgármester asszonnyal, a polgármesteri hivatal munkatársaival, a helyi nagycsaládos egyesület vezetőivel a NOE munkatársaival a rendezvény részleteit tekintették át.





Július 8.
Az elnökség júliusi ülésén 19 egyéni, 52 tagegyesületi és 18 pártoló tagcsalád felvételéről döntött.

Július 9.
Kislődön rendezték meg a Kihívás Napját, amelyre 100 nagycsaládos, összesen 756 fő érkezett. A NOE elnökségét Takács-Kapot Ildikó képviselte, a résztvevőket pedig számos közös élményt kínáló program várta.

Július 10.
Kandó Kálmán születésének évfordulóján koszorúzással emlékeztek meg a feltalálóról a Fiumei úti sírkertben. Az eseményen Takács-Kapot Ildikó elnökségi tag volt jelen.

Július 21.
A fenntarthatóság civil szervezetekben betöltött szerepe állt annak a szakmai reggelinek a középpontjában, amelyen Herbert Gábor elnök vett részt. A találkozón a fenntarthatósági szempontok gyakorlati alkalmazásáról és a pályázati munkában betöltött szerepéről is szó esett.
Ugyanezen a napon a NOE a BKK Mobilitási Témacsoportjának ülésén is képviseltette magát. A megbeszélés témája a „Gyaloglás Akadálymentesen Budapesten" stratégia volt, amelynek kapcsán az infrastruktúra-fejlesztés, a szabályozás és a kommunikáció kérdéseit is áttekintették. A NOE-t Kukely Andrea elnökségi tag képviselte.

Július 25.
Az orosházi NE 30. születésnapi rendezvényén Török Krisztina elnökségi tagunk köszöntötte az ünneplő egyesület családjait.

Július 31.
Új időszaki kiállítással bővült a Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont: Az Aranyvonat öröksége – A magyar pénz újjászületése című tárlat megnyitóján Herbert Gábor elnök és dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte a NOE-t. Az esemény azért is volt különleges alkalom, mert ezen a napon köszöntötték a Pénzmúzeum ötszázezredik látogatóját.

Augusztusban elindult a NOE új podcast-sorozata



Családról beszélgetni sokféleképpen lehet. Mi most podcast-beszélgetések keretében szerettünk volna olyan témákat és kérdéseket körbejárni, amelyek előbb-utóbb mindannyiunk életében fontossá válnak.
Verebes Linda színművésznő és beszédtanár a NOE szakértő vendégeivel keresi a válaszokat olyan kérdésekre, amelyek a kapcsolódást, a gyermeknevelést, a párkapcsolati és szülői szerepeket, a jogi és pénzügyi tudatosságot, valamint a családbarát felsőoktatás jelenét és jövőjét érintik.
Az első négy adás már megtekinthető a NOE YouTube-csatornáján. A megtekintéshez olvassátok be a QR-kódot, vagy keressetek rá a Youtube-on a NOE KÖZÖS NEVEZŐ címre.
Ne felejtsetek el feliratkozni YouTube-csatornánkra, így az elsők között kaptok értesítést új videós tartalmainkról.

NOE YouTube-csatornája

100 000 Ft-os segítség az iskolakezdéshez



A szeptemberi tanévkezdés sok családnak jelent komoly kiadást, ezért Magyarország Kormánya 100 000 forintos iskolakezdési támogatással segítette azokat a családokat/gyermekeket, akik hátrányos helyzetben élnek és megfelelnek a jogosultsági feltételeknek. A támogatást többek között a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülő, az egyszülős, a tartósan beteg, fogyatékos vagy sajátos nevelési igényű gyermeket nevelő családok, valamint a gyermekvédelmi, vagy árvaellátásban részesülő gyermekek kaptak.
Az összeg két részletben érkezett: 50 000 Ft készpénzben/utalva augusztusban, a fennmaradó 50 000 Ft pedig utalvány formájában november végéig juttatják el a családokhoz. Az utalvány felhasználásának részleteit külön jogszabály határozza meg.
Ha kíváncsiak vagytok a részletes jogosultsági feltételekre, a támogatás folyósításának módjára, illetve arra, hogy milyen esetekben kell adatváltozást bejelenteni, honlapunkon minden fontos információt megtaláltok.

Részletek:

Új titkárságvezető a NOE budapesti irodájában

Változás történt a NOE titkárságának élén: Egyed Éva, aki másfél évtizeden keresztül a NOE titkárságvezetőjeként segítette az egyesület mindennapi működését, nyugdíjba vonult. Ezúton is köszönjük neki a sokéves elkötelezett munkát, a közös éveket és mindazt, amit a családokért és a közösségünkért tett.
A titkárságvezetői feladatokat júliustól Szaller Emőke vette át, miután az elmúlt három évben a NOE pénzügyi munkatársaként dolgozott, így tapasztalatával és az Egyesület működésének kellő ismeretével folytatja a munkát immár az iroda élén.

Személyi változások az elnökségben és a régiók élén

A NOE életében időről időre változások is adódnak, most két régióvezetőnk életében jött el egy fordulópont: az Al-Duna és a Felső-Tisza régió vezetői családi okok miatt szeptemberben elbúcsúztak a NOE-tól. Ezúton szeretnénk megköszönni Hajzer Eszternek és Hornyák Zsuzsannának a családokért végzett munkájukat, és minden jót kívánunk nekik a továbbiakban.

Szeptember közepétől az Al-Duna régió vezetését Vargáné Kunczt Orsolya – 2026 áprilisától a NOE elnökségének tagja – vette át, aki emiatt lemondott elnökségi posztjáról. Orsolya korábban már vezette a régiót, így nem ismeretlen számára sem a feladat, sem a közösség. Helyét az elnökségben Koós Judit vette át.
A Felső-Tisza régió vezetésével pedig Demeterné Csökmei Évát bízta meg az elnökség, aki a Püspökladányi Add a kezed Nagycsaládosok Egyesület vezetője is egyben.

Adatellenőrzés a tagnyilvántartóban



Hamarosan megújul a NOE tagnyilvántartó rendszere, ezért szeretnénk megkérni egyéni tagjainkat, hogy lépjenek be a *tagsag.noe.hu* oldalra, és nézzék át a nálunk nyilvántartott adataikat. Kérjük, ellenőrizzétek, hogy a lakcímetek, e-mail-címetek és telefonszámotok aktuális-e, és ha szükséges, frissítsétek azokat. Ezzel segítetek nekünk abban, hogy a jövőben is minden fontos információ és értesítés biztosan eljusson Hozzátok.

Tagsági felület

Yettel flotta-kedvezmény NOE-tagoknak



A NOE tagcsaládok számára elérhető több száz kedvezmény között a Yettel flottakedvezménye is megtalálható. Ha eddig nem tudtál róla, vagy már hallottál róla, de nem találtad a részleteket, most segítünk, hol érdemes keresned. A kedvezmény pontos feltételeit és az aktuális ajánlatot a tagok számára elérhető felületen, a *tagsag.noe.hu* oldalra bejelentkezve a *Kedvezmények* menüpont alatt találjátok.

Tagsági felület

Köszönjük a támogatásotokat!

2026 októberében 674 064 forint érkezett a NOE-hoz a felajánlott adó 1%-okból. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki egyesületünket jelölte meg kedvezményezettként!
A felajánlások fontos hozzájárulást jelentenek a munkánkhoz, hiszen segítségükkel tovább képviselhetjük a nagycsaládok érdekeit, támogathatjuk közösségeinket, és szervezhetjük a családokat összekapcsoló programjainkat. Köszönjük a bizalmatokat és a támogatásotokat!

Segítség jogi kérdésekben



Bizonytalanok vagytok egy jogi kérdésben, vagy eligazodnátok a változó szabályozások között? A NOE-FON jogsegélyszolgálat naprakész tájékoztatással és egyedi ügyekben nyújt segítséget és áll a rendelkezésetekre.
A NOE-FON jogi munkatársai többek között munkajogi, családtámogatási, lakástámogatási, gyermekvédelmi, polgárjogi és egyesületi kérdésekben adnak tanácsot. Megkereséseiteket elsősorban e-mailben várják, hogy minden választ megfelelően elő tudjanak készíteni.
A jogsegélyszolgálat elérhetőségeit megtaláljátok honlapunkon.

NOE-FON elérhetőségek

Nagycsaládok nyári élményei Zánkán

A NOE tagcsaládjai idén nyáron is lehetőséget kaptak arra, hogy egy-egy hétvégét a zánkai Családi Erzsébet-táborban töltsenek. Az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány szervezésében, állami támogatással megvalósuló táborokban a családokat kényelmes szállás, napi étkezés és számos színes program várta.
A táborok minden évben azt a célt szolgálják, hogy a családok kiszakadhassanak a mindennapokból, együtt tölthessen néhány gondtalan napot, és közös élményekkel gazdagodjanak. A változatos programoknak köszönhetően minden korosztály találhatott kedvére való elfoglaltságot, miközben a családoknak lehetőségük nyílt a pihenésre, a kikapcsolódásra és egymásra is több időt tudtak szánni.
A családok beszámolói közül néhányat alább olvashattok, további képeket honlapunkon találtok.



„Nagyon szépen köszönjük, hogy részt vehettünk ezen a csodálatos zánkai családi hétvégén. Fantasztikus volt. A gyerekek csak erről beszélnek, és hogy mikor megyünk megint. Olyan jó volt, haza se akartak jönni."

Ágota Iszlai



„Minden várakozásunkat felülmúlta, fantasztikusan éreztük magunkat! A személyzet rendkívül kedves és segítőkész volt, az ételek finomak és bőségesek, a programok pedig változatosak és színvonalasak. Nemcsak a gyerekek, hanem mi, felnőttek is rengeteg élménnyel gazdagodtunk."

Horváth-Dávid Hajnalka

„A gyerekeknek hatalmas élmény volt. Az ételek változatosak és kellőképpen kiadósak voltak, illetve az üdvözlő és úti csomag is ötletes és jó megoldásnak tűnt. Mi még nem voltunk ilyen üdülésen, ezért másik pozitívumként a programok ingyenességét és családi mozizást emelték ki a gyermekeim."

Zimány család



„Köszönjük a lehetőséget és a sok programot, a szervezést. Kívánom, hogy még sokáig legyen erre lehetőség, mert öröm volt látni a sok boldog arcot."

Nagy család





„Ezúton köszönöm a lehetőséget, hogy részt vehettünk a zánkai Erzsébet-táborban szervezett családi hétvégén! Köszönöm a szervezésbe fektetett áldozatos munkájukat! Az Erzsébet-tábor élete hihetetlen profizmussal szervezett, az ott dolgozók kedvesek és segítőkészek, hatalmas köszönet érte!"

Molnár Gyula és családja



„Nagyon szépen köszönjük, hogy ott lehettünk a Zánkai Erzsébet-táborban. Családunk tagjai nagyon jól érezte magát a tömérdek program között."

Gubisi Róbert

„Szeretnénk őszinte hálánkat és elismerésünket kifejezni azért a fantasztikus hétvégéért, amelyet a Nagycsaládos Erzsébet-táborban tölthettünk. Ritkán találkozik az ember olyan gondosan megszervezett programmal, ahol ennyire érezhető, hogy minden apró részlet a családok kikapcsolódását és feltöltődését szolgálja. Már az első pillanattól kezdve azt éreztük, hogy valóban vendégek vagyunk. Olyan élményekkel gazdagodtunk, amelyekre még sokáig örömmel fogunk visszagondolni. Családunk bármikor örömmel visszatérne erre a helyre."

Scherrenberg család



Családi beszámolók

Hunguest családi nyaralás

Idén nyáron ismét több mint száz nagycsalád pihenhetett térítésmentesen a Pro Filii Alapítvány felajánlásának köszönhetően. Júniustól augusztusig a Hunguest Hotel zalakarosi, ceglédi és egri szállodája, valamint a balatonfüredi kemping fogadta a családokat félpanziós ellátással. A beszámolókból kiderül, hogy ezek a napok nemcsak pihenést, hanem közös kalandokat és maradandó emlékeket is adtak a nyaraló családoknak.

„Hálásak vagyunk ezért a lehetőségért és az élményekért, amelyeket sosem felejtünk el."

Barbalics család

„Nagyon jól éreztük magunkat, a szálloda és a kiszolgálás kiváló volt, a pihenés pedig minden szempontból feltöltődést jelentett számunkra. Gyermekeink is rengeteg élménnyel gazdagodtak, és sok közös, szép emlékkel térhettünk haza."

Hoskó Gabriella és családja

„A gyerekek is nagyon örültek, hogy eljutottunk nyaralni. E lehetőség nélkül nem tudtunk volna ilyen örömet szerezni nekik."

Kalapács család

„Szülőként hatalmas élmény és egyben megható érzés volt látni az arcukon ezt az őszinte örömöt."

Kékes-Szabó család

„Nagyon jól éreztük magunkat. A szállás és az ellátás minden igényünket magasan, sőt még azon felül is kielégítette."

Kiss-Bozsó család

„Pici lányom az utolsó este megsiratta a szobánkat..."

Komlóssy család

„Számunkra ez a pihenés most mindennél többet jelentett."

Kovács Éva Mária és családja

„Köszönjük a lehetőséget, hogy nyert a pályázatunk, és hogy ennyi rossz dolog után csodálatos nyaralásban lehetett részünk."

Kovács-Halász család

„Különösen hálásak vagyunk azért, hogy egy ilyen színvonalas, patinás környezetben, közösen, családi körben gyűjthettünk életre szóló emlékeket."

Mezei Viktória és családja

„Felejthetetlen feltöltődés volt az egész családnak!"

Mércz család

„Nekünk, szülőknek felbecsülhetetlen feltöltődést jelentett látni a gyerekek örömét, miközben mi magunk is megpihenhettünk."

Német család

„Számomra felemelő érzés volt, hogy a 16 évvel korábbi nászutunk után immár a gyerekeinkkel fedezhettük fel Magyarország ezen tájait."

Páli-Erdélyi család

„Rengeteg élménnyel, mosollyal és feltöltődve tértünk haza."

Pálfi család

„Nagyon hálásak vagyunk, hogy ilyen formában elmehettünk nyaralni, mert másképp ez nem adatott volna meg."

Rokolya család

„Köszönjük szépen, hogy hosszú idő után újra eljuthattunk nyaralni!"

Sándor család

„Mind az öten szuperül éreztük magunkat ez alatt a pár nap alatt. Rengeteg új élményt sikerült gyűjtenünk. Ezúton is hálás szívvel köszönjük a lehetőséget!"

Szilágyi-Brassói család

„Szuper volt minden, nagyon jó élmény volt, az étel is nagyon finom volt. Ide biztosan szívesen jövünk még!"

Váradi család

„...nem csupán egy nyaralást kaptunk, hanem közös élményt, feltöltődést és emlékeket."

Venczel család













Apróságokból lett nagy segítség

Az iskolakezdés évről évre komoly anyagi terhet ró a családokra, ezért az Auchannal közös adománygyűjtő akciónkkal kézzelfogható segítséget szeretnénk nyújtani nekik. A partnerséghez ezúttal a Magyar Vöröskereszt is csatlakozott.

Augusztus első felében, mindössze 12 nap alatt 108 338 tanszer sikerült gyűjtenünk. Az akcióban összesen 1080 önkéntes dolgozott azon, hogy fogadják, rendezzék, elszállítsák az adományokat, majd a csomagok összeállításában és kiosztásában is részt vettek. Munkájuknak és az adományozóknak köszönhetően – a tavalyi évhez hasonlóan – több mint 5000 gyermeknek sikerült tanszercsomagot összeállítani, így 1700 nagycsaládnak tudtunk segítséget nyújtani az iskolakezdéssel járó kiadásokhoz.
Újdonság, hogy először hagytuk el a hagyományos papíralapú szórólapokat, és QR-kódos, újrahasználható tájékoztató lapokra váltottunk. A tanszerlista így egyszerűen, telefonról is elérhető volt, ezzel pedig mintegy 200 ezer papírlap nyomtatását takarítottuk meg.
Ahogy Herbert Gábor, a NOE elnöke fogalmazott: „Talán éppen az a legszebb ebben a gyűjtésben, hogy sok apró felajánlásból áll össze egy igazán nagy segítség. És valójában minden egyes tanszer, minden önkéntesként eltöltött óra és minden segítő kéz hozzátett ahhoz, hogy több ezer gyermek felkészültebben kezdhesse meg az új tanévet."
Köszönjük az Auchannak, a Magyar Vöröskeresztnek, az önkénteseinknek és minden adományozónak, hogy idén is segítették a családokat!











Felejthetetlen Formula-1-es élmények

Vannak élmények, amelyek egy életre elkísérik az embert. Ilyen különleges élményeket szerezhettek a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete tízfős gyermekcsapatának tagjai, akik 2026. július 23-án a Hungaroringen, a Formula–1 Magyar Nagydíj csütörtöki médianapján vehettek részt az F1 Community Programme meghívására.

A lehetőség egy pályázattal kezdődött, amelyet a Hungaroring Sport Zrt. a Nagycsaládosok Országos Egyesületével közösen hirdetett meg a tagegyesületek számára. Mivel a jelentkezési határidő rendkívül rövid volt, a tiszavasvári egyesület azonnal munkához látott. A motivációs levél nem volt mindennapi: a gyerekekkel közösen írtunk mesét, ami a barátságról, az összetartozásról és a közös álmokról szólt. Arról, milyen sokat jelentene számukra, ha testközelből is megismerhetnék az F1 világát.

A csapat összeállításánál fontos szempont volt, hogy olyan fiatalok utazhassanak, akiket a kísérők jól ismernek, tanítják is a gyerekeket, akik nemcsak rajonganak az autósportért, hanem angol nyelvtudásuknak köszönhetően aktívan részt tudnak venni a programokon. Olyan családokat választottunk, akik mindannyian ismert tagjai egyesületünknek, rendszeres résztvevői rendezvényeinknek, a szülők pedig önkéntes munkájukkal is sokat tesznek a közösségért.

Június 29-én érkezett a nagyszerű hír, hogy a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületének pályázata sikeres lett. A gyermekcsapat mellett két kísérő képviselhette településünket ezen a rangos eseményen. A gyerekek izgatottan számolták vissza a napokat az indulásig.

Az utazás megszervezése egyesületünk feladata volt, amelyhez önzetlen segítséget nyújtott a Lévai család és Veréb Andrea családja. Ez az összefogás is jól mutatja, milyen sokat jelent közösségünk ereje.

A Hungaroringen már a megérkezés pillanatától VIP vendégként bántak a csapattal. A gyerekek olyan helyekre is bejuthattak, amelyek a legtöbb szurkoló számára elérhetetlenek. Bejárhatták a csapatok motorhome-jait, betekinthettek a boxutcába, testközelből figyelhették a versenyhétvége előtti készülődést, és számtalan autogramot, valamint közös fényképet gyűjthettek.

Különleges élményt jelentettek a csapatprogramok is. Az Alpine vendégeként **Pierre Gasly** és **Franco Colapinto** társaságában evezőszimulátort próbálhattak ki a gyerekek, akik a párizsi olimpia két ezüstérmes kajakozójával is találkozhattak. Az Audi központjában **Nico Hülkenberg**gel és **Gabriel Bortoleto**val beszélgethettek, majd a Williams versenyzői, **Alexander Albon** és **Carlos Sainz** érkeztek egy vidám csocsóversenyre. Minden állomáson közös fotók és autogramok tették még emlékezetesebbé a találkozásokat. A gyerekek a három csapatnak saját készítésű ajándékokat adhattak át, amelyeket a pilóták nagy örömmel fogadtak.









A nap során találkozhattunk **Gyulay Zsolt**tal, a Hungaroring Sport Zrt. elnök-vezérigazgatójával, valamint közös csoportképet készíthettek **Kapu Tibor**ral is. Minden gyermek F1-es ajándékcsomagot vihetett haza. A program végén felfedezhettük a Fan Zone izgalmas világát, és kipróbálhattuk a lelátót, valamint számos interaktív programot.

A gyermekek számára ez a nap sokkal több volt egy kirándulásnál. Olyan élményekkel, találkozásokkal és emlékekkel gazdagodtak, amelyekről korábban talán csak álmodtak. A mosolyok, a csillogó tekintetek és a lelkesen mesélt történetek bizonyítják, hogy valóban életre szóló ajándékot kaptak.

Ezúton is köszönjük a Hungaroring Sport Zrt.-nek és a Nagycsaládosok Országos Egyesületének ezt a páratlan lehetőséget, Kiss Kingának, a program kommunikációs és PR-menedzserének a figyelmet és a sok segítséget, valamint minden támogatónknak és önkénteseinknek, hogy a tiszavasvári gyermekek számára ez az álom valóra válhatott.

A résztvevő gyermekek saját élménybeszámolókat írtak az élményeikről, hogy az ő szemükön keresztül is átélhesse mindenki ezt a felejthetetlen napot. A gyerekek írásait honlapunkon olvashatjátok.

TISZAVASVÁRI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

Régiós Családi Napok országszerte

Sportos családi nap

A csongrádi Bölcső Nagycsaládos Egyesület már 14 éve szervez nagy sikerrel egészség- és sportnapot. Régióvezetőként arra gondoltam, miért ne nyithatnánk ki ezt a nagyszerű lehetőséget a régió családjai előtt is. Így született meg a közös családi nap ötlete.

Augusztus 22-én Csongrád adott otthont a **Dél-Alföld régió** idei családi napjának. Színes színpadi programok, egészséges ételek kóstolója, házi készítésű termékek vására, egészségmegőrző programok, vízifoci, sportjátékok, zumba, maori tánc, mesekör és a gyerekek nagy örömére fagyijegyek vártak mindenkit. A nap végén pedig 30 darab, felajánlásból érkezett dinnye is gazdára talált.

Ez a nap azt bizonyította, hogy ha vannak jó ötletek, lelkes emberek és összefogás, akkor igazán nagyszerű dolgokat tudunk létrehozni együtt.

Külön köszönet a csongrádi egyesületnek a hatalmas segítségért, a rengeteg munkáért és azért az összefogásért, amellyel hozzájárultak ahhoz, hogy ez a nap megvalósulhasson!

BENEDEK SZILVIA
RÉGIÓVEZETŐ









Tóparti kalandok Gödöllőn

Augusztus 15-én Gödöllőn a Carplove Horgász és Pihenőpark adott otthont az **Észak-Magyarország régió** családi napjának. Az eseményt dr. Gémesi György, Gödöllő város polgármestere, Szabó Csaba, a Gödöllői Fészek NE elnöke és Kisné Szirtes Andrea, a NOE elnökségi tagja nyitotta meg, majd egy közös táncház alapozta meg a jó hangulatot. Nagy örömünkre több elnökségi tagunk és titkárságvezetőnk is ellátogatott az eseményre.

A családokat gyönyörű környezet várta horgásztavakkal, állatparkkal, megaméretű ugrálóvárral, közös ebéddel, henna- és csillámtetoválással, valamint egy nyolcállomásos, pecsétgyűjtő játékos kalanddal. A nap folyamán mindenki megtalálhatta a kedvenc programját és a számára legkedvesebb helyet a parkban.

A Veresegyházi Katonai Hagyományőrző Egyesület tagjai egész nap fegyverbemutatóval és népi játszóházzal szórakoztatták a családokat. Sok érdekességet tudhattunk meg a régmúlt fegyvereiről és ruházatáról, sőt, még a lövészállásban is kipróbálhattuk magunkat.

A programot horgászverseny is színesítette, amely nagyon szép eredménnyel zárult, ugyanis tagjaink összesen több mint 55 kiló halat fogtak. A horgászverseny abszolút kategóriájában az első helyet Zámbori Mihály, a második helyet Demeter Nimród, a harmadik helyet pedig Wagner Benedek szerezte meg. A legnagyobb hal kifogója Máthé Balázs, a legfiatalabb horgász pedig Hliva Gedeon lett. A verseny résztvevőit oklevéllel és ajándékcsomaggal jutalmaztuk. Gratulálunk minden díjazottnak, és köszönjük mindenkinek, hogy velünk töltötte ezt a tartalmas, vidám napot!

BONYAINÉ HORVÁTH NOÉMI
RÉGIÓVEZETŐ





A Duna partján találkoztak a családok

Július 4-én több mint 400-an gyűltünk össze Tolnán, az **Al-Duna régió** Régiós Családi Napján. Az Alta-Ripa Szabadidőparkban megtartott rendezvény szervezésében a Tolnai Nagycsaládos Egyesület volt a partnerünk, és itt szeretnénk kiemelni és megköszönni Váczi-Antal Judit egyesületvezető közreműködését. A NOE-t az eseményen Kisné Szirtes Andrea és Vargáné Kunczt Orsolya elnökségi tagok képviselték.

A megnyitó után a gyerekek ügyességét tettük próbára hullahoppkarikázásban, rajzversenyen, labdadobó versenyen, focidartsban és kismotorozásban, miközben egész napos programok közül lehetett válogatni. A kézműveskedés, hajfonás, csillámtetoválás és Norbi látványos lufifigurái mellett nagy sikert aratott az íjászat, a Garabonciás népi játszótér, a KRESZ-pálya, az ugrálóvár, valamint a Duna holtágán zajló sárkányhajózás is.

A családi napon a résztvevők megismerkedhettek Tolna két különlegességével is: ellátogathattak az egyik helyi fűszeres manufaktúrába és a selyemmúzeumba, majd ebéd után a gyerekek papírrókák nyomába eredtek, amiért jutalmul finom palacsinta járt. A délutánba még belefért egy kutyás bemutató a polgárőrség közreműködésével, majd a nap végén az egyesület- és csoportvezetők „egy hajóban evezve” próbálták ki a sárkányhajózást, ami sokak arcára csalt mosolyt.

Ez a nap az összetartozásról, a felhőtlen időtöltésről, egymásról és a hangulatos beszélgetésekről szólt. Bízunk benne, hogy a közös élmények és a jó hangulat sokáig emlékezetes marad az Al-Duna régió családjai számára.

HORNYÁK ZSUZSANNA
RÉGIÓVEZETŐ















Westernhangulat nagycsaládos módra

Június 21-én a Tordasi Westernfalu adott otthont a **Felső-Duna régió** családi napjának. A résztvevőket Kisné Szirtes Andrea, a NOE elnökségi tagja köszöntötte, majd mindenkit közös tánctanításra vártunk a szalonba, így gyorsan megérkezett az igazi westernhangulat.

A nap folyamán mindenki kedvére válogathatott a programok közül: a western olimpiai versenyszámok, a rodeóbika, a céllövészet és a szabadulószoba is sok izgalmat tartogatott. A változatos programoknak köszönhetően minden korosztály megtalálta a számára legizgalmasabb elfoglaltságot, mi pedig egy vidám, élményekkel teli napot tölthettünk együtt sok nevetéssel, közös pillanatokkal és egy kis vadnyugati kalanddal.

HORVÁTH HAJNALKA
RÉGIÓVEZETŐ



Élményekkel teli nap Nádudvaron

Közel 400 résztvevővel, jó hangulatban és színes programokkal zajlott a **Felső-Tisza régió** családi napja május 31-én Nádudvaron. Az Emőd I. Rendezvénytér megtelt élettel, ami nem csoda, hiszen a családokat változatos programok várták. Nem mellesleg a találkozó éppen gyermeknapra esett, így a gyerekek ezen a napon még több élménnyel gazdagodhattak.

A programot látványos mazsorett-bemutató nyitotta meg, majd az óriásbábok és a Hoppzene koncert szórakoztatta a gyerekeket. Délben a nádudvari önkéntesek által készített finom ebédet fogyaszthatták el a családok, a nagy melegben pedig nagy sikert arattak a frissítő gyógynövényes szörpök. A kreatív sarokban egész nap szorgos kezek alkottak.

Délután sem maradtunk programok nélkül: a kutyás bemutató, a lovaglás és Márk Magic illuzionista műsora egyaránt sok érdeklődőt vonzott.

Volt itt napsütés, móka, kacagás... és mire véget ért a nap, mindenki egy kicsit feltöltődve, sok szép élménnyel indult haza.

HAJZER ESZTER
RÉGIÓVEZETŐ















Együtt a Koloska-völgyben

Május 30-án nagy örömmel hívtuk meg a **Balaton** környéki családokat Régiós Családi Napunkra. Balatonfüreden, a csendes és festői Koloska-völgyben egy vidám, tartalmas napot tölthettünk el együtt a természetben. A bográcsfőző versenynek – és a fakanalat ragadó egyesületeknek – köszönhetően délben finom ebéd várta a résztvevőket, a programok között pedig mindenki megtalálhatta a kedvére valót. Volt bohócműsor, jóga, társasjáték, hétpróba, kutyás bemutató, kirándulás, és sokan ellátogattak a helyi Vadasparkba is.

Az ilyen alkalmak a legjobban arra, hogy együtt legyünk, beszélgessünk, új ismeretségeket kössünk, és egy kicsit kiszakadhassunk a hétköznapokból. Mindig örülünk, amikor más régiókból is érkeznek családok, így volt ez most is. Köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott! Jó volt együtt lenni, és reméljük, még sokáig őrizzük ennek a szép napnak az emlékeit!

DUKAY-MAKOVI ANIKÓ
RÉGIÓVEZETŐ





Őszi Találkozó a Maros-parton

Szeptember 19-én Makón találkozhattatok velünk a NOE Őszi Találkozóján. A Maros Kalandpart ősfái, a kellemes idő, a közeli folyó és a zöld, árnyékos környezet remek helyszínt biztosított a közös kikapcsolódáshoz. Hisszük, hogy ennél különlegesebb helyszínt nehezen találhattunk volna egy ilyen nagycsaládos rendezvényhez.

Több mint 400 család, mintegy 1800 résztvevő érkezett a városba a meghívásunkra, hogy együtt töltsük ezt a szeptemberi szombatot. Volt, aki futócipőt húzott, más a kalandpályát próbálta ki, vagy lovaskocsira ült, közben pedig előadások, bemutatók és közös programok várták a családokat. Sokan meglátogatták a közeli tanösvényt, a veterán autók és motorok mellett a Maros Malom is sok érdeklődőt vonzott. A gyerekek közben festhettek, kézműveskedhettek, népi játékokat próbálhattak ki, íjászkodhattak és az ugrálóvár sem maradhatott ki a programból. Kutyás bemutató, ragadozó madarak, sakk, taekwondo és közös jóga is színesítette a napot. Szinte mindenfelé történt valami, és jó volt látni, ahogy a családok felfedezték a helyszínt. A nap végére remélhetőleg mindenki kellemesen elfáradt, éppen úgy, ahogy egy jól sikerült családi nap után illik.

Egy ilyen nagyszabású rendezvény sok ember összehangolt munkájával valósulhat meg. A szervezésben Makó városa és a Makói Szolgáltató Nonprofit Zrt. nyújtott segítséget, a lebonyolításban pedig kiemelkedő munkát végeztek a Makói Nagycsaládosok Egyesületének önkéntesei. A programokhoz számos fellépő, közreműködő, helyi és más településekről érkező nagycsaládos egyesület, valamint partnereink járultak hozzá. A családok fogadásában és a háttérfeladatok ellátásában is sokan dolgoztak azért, hogy mindenki jól érezze magát.

Köszönjük mindenkinek, aki munkájával hozzájárult a nap sikeréhez. Végül pedig nektek, a résztvevő családoknak köszönjük, hogy eljöttetek és megtöltöttétek élettel a Maros-partot. Reméljük, jövőre ismét találkozunk!


















Hangulatvideó az eseményről:

További képek:

Fotók: Bíró Sándor

Workshopok, amelyek összehoznak

Pontokból született alkotások



Július 18-án Csongrádon hirdettük meg a **Dél-Alföld régió** tudásbővítő tanfolyamát, melyre pillanatok alatt beteltek a helyek. A húsz résztvevő a délelőtt folyamán a pontfestés alapjaival ismerkedhetett meg, majd délután is szorgalmasan dolgoztunk, közben a hozott finomságokból csemegéztünk. A meditációs zenével kísért közös alkotás mindenkit kikapcsolt. A kezdeti bizonytalanság után egymás után születtek a csodás képek, és a nap végére mindenki büszkén tekintett saját elkészült munkájára.
Mindig különleges élmény látni, hogy a színek és a minták segítségével hogyan születnek meg az egyéniséget tükröző, egyedi alkotások.
Köszönöm a résztvevőknek a bizalmat, a nyitottságot, a lelkesedést és a sok kedves pillanatot. Számomra mindig hatalmas élmény átadni a tudást, és külön öröm, hogy ezeknek a közös alkalmaknak a végén mindenki mosolyogva búcsúzik.

BENEDEK SZILVIA
RÉGIÓVEZETŐ

Hagyományos tudásbővítő

Régi hagyományok és hasznos tudás várta a **Felső-Duna régió** tagjait Tatabányán. Július 5-én Bognár Piroska, a Tündérkert Fűszer megálmodója vezette be a résztvevőket a tésztagyúrás és a fermentálás világába. A foglalkozáson a családok amellett, hogy új praktikákat és hasznos ismereteket sajátíthattak el, inspirációt is meríthettek ahhoz, hogy otthon is bátran kipróbálják a tanultakat.

HORVÁTH HAJNALKA
RÉGIÓVEZETŐ



Pontfestésben elmerülve

Június közepén a **Felső-Duna régió** tagjai Benedek Szilvia vezetésével pontfestő tanfolyamon vettek részt Téten. A workshopon mindenki lépésről lépésre ismerkedhetett meg ezzel a különleges alkotói módszerrel, miközben gyönyörű, saját kezűleg készült munkák születtek.

HORVÁTH HAJNALKA
RÉGIÓVEZETŐ





Illatos levendulabuzogányok

Remek hangulatú levendulabuzogány-készítő workshopot tartottunk a **Balaton régióban**, ahol az alkotni vágyók egy igazán illatos és tartalmas délelőttöt tölthettek együtt.
A program elején megismerkedtünk a levendula különböző fajtáival, felhasználási lehetőségeivel, valamint a hagyományos fonási technikával. Ezt követően mindenki kézbe vehette a frissen szedett, illatos levendulaszálakat és a színes szalagokat. Bár a technika elsőre némi kézügyességet és türelmet igényelt, a résztvevők hamar



ráéreztek a fonás ritmusára. Miközben a termet teljesen bejárta a friss levendulaillat, kellemesen elbeszélgettünk.
A workshop végén mindenki büszkén tartotta a kezében a saját készítésű, egyedi díszét. Ezek a kis buzogányok nemcsak gyönyörű dekorációk, de a szekrénybe téve hosszan megőrzik a nyár illatát, és nem mellesleg elűzik a molyokat.

DUKAY-MAKOVI ANIKÓ
RÉGIÓVEZETŐ

Agyagból formált alkotások

Újabb kreatív tudásbővítő programot tartottunk a **Felső-Duna régióban**. Ezúttal Rábapatonán találkoztunk, ahol Káldi Károly fazekasmester vezetésével ismerkedhettünk meg az agyagozás alapjaival. A korongozás és formázás során szebbnél szebb alkotások születtek: egyedi házszámtáblák, bögrék és poharak készültek az ügyes kezek alatt. A közös alkotás nemcsak új ismereteket adott, hanem sok élményt is, amelyeket mindenki hazavihetett magával.

HORVÁTH HAJNALKA
RÉGIÓVEZETŐ





Mandalakészítés közösen

Június 13-án a **Balaton régió** tagjai a NOE tudásbővítő workshopja keretében a pontfestés technikájával ismerkedtek meg, ami egyszerre igényel figyelmet, türelmet és kreativitást. A résztvevők elsőként az eszközök használatát és a pontok helyes kialakítását sajátították el. Miután mindenki begyakorolta az alapokat, következhetett az önálló alkotás: egy 20×20 cm-es alapozott dekorlapra mindenki elkészítette saját mandaláját. Az alkotáshoz többféle tárgyból lehetett választani, így egyedi fa könyvjelzők, különböző formájú kulcstartók, poháralátétek, hűtőmágnesek és jegyzettömbök készültek.
A nap remek hangulatban telt, és mindenki örömmel vitte haza remekművét. Ezúton is köszönjük Benedek Szilviának az inspiráló foglalkozást és az oktatást!

DUKAY-MAKOVI ANIKÓ
RÉGIÓVEZETŐ





Gyógynövények és természetes kincsek

Június 21-én Gödöllőn az **Észak-Magyarország régió** tagjai egy különleges workshopon vehettek részt, ahol a gyógynövények világával és azok mindennapi felhasználásával ismerkedtek meg.



A foglalkozást Király Mónika, a Szív M Szappan Alkotóműhely vezetője tartotta, aki sok érdekességet osztott meg az illóolajok, olajkivonatok és a környezetünkben megtalálható gyógynövények gyűjtéséről, feldolgozásáról és felhasználási lehetőségeiről. A résztvevők eközben arra is választ kaptak, hogyan kerülnek ezek az értékes növények a szappanokba és kozmetikumokba.



A nap végén mindenki elkészíthette és becsomagolhatta saját levendulás fürdősóját, így nemcsak új ismeretekkel, hanem egy kis saját alkotással is gazdagodott.
A programot tovább színesítette a Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesülete, melynek tagjai ruhacsereberével és házi kürtőskaláccsal várták a résztvevőket. A jó hangulatú találkozó után senki sem indultott haza üres kézzel... vagy üres hassal.

BONYAINÉ HORVÁTH NOÉMI
RÉGIÓVEZETŐ

Felső-Duna régió

Érd

Pizzával fűszerezett családi nap



Június 13-án jó hangulatú, beszélgetős, kikapcsolódásra alkalmat adó Családi Pizza Napot tartottunk a közösségi házunknál. A mobil pizzasütőkben Király Roland minőségi lisztjeiből és nagyon jó alapanyagokból készültek az ínycsiklandózó, emlékezetesen finom pizzák. A készítést nyomon követve informálódhattunk a pizzasütés alapjairól és sokat megtudhattunk olyan apró trükkökről, fogásokról, hogy akár otthon is kiváló pizzát süthessünk. Sok kisebb, nagyobb gyermek, fiatal és idősebb 'ágabogás' egybegyűlve, a finomságokkal jól lakva töltötte ezt a kellemes fél napot.

Nyári kalandok a Balatonnál

Augusztus 2. és 7. között 20 fős gyerekcsapatunk két kísérővel együtt nyaralt a fonyódligeti Erzsébet Élménytáborban. Vegyes korosztályú, együttműködő és szófogadó társaság gyűlt össze. A fiatalok hamar összeszoktak, a nagyobbak segítették a kisebbeket, és vigyáztak egymásra.



Rengeteg érdekes és játékos program színesítette a balatoni nyaralást, így a gyerekek számos új élményt szerezhettek és sok mindent kipróbálhattak. A balatoni fürdőzés mellett vízi kalandpark, SUP-ozás és sétahajózás várta őket, a parton pedig gokartozás, íjászat és kalandpálya kínált izgalmakat. Emellett csapatépítő és sportfoglalkozásokon, *Ki mit tud?* vetélkedőn, rejtvényeken és tudáspróbán is részt vehettek. Az állatvédelmi és rendészeti bemutatók, a habparti, a táncos buli és a tábortűz pedig további felejthetetlen pillanatokat szereztek.

A gyerekek nagyon élvezték a programokat, közben új barátságok szövődtek, és sok-sok vidám, örömteli pillanatot éltek meg együtt.

Köszönjük az Erzsébet-tábor szervezőinek és segítőinek, valamint két kísérőnknek, hogy hozzájárultak ahhoz, hogy a gyerekek ilyen élménydús és emlékezetes nyaraláson vehettek részt!

ÁGA-BOGA NAGYCSALÁDOSOK ÉRDI EGYESÜLETE

Lábatlan

Varázslatok, kalandok és időutazás

„Álmainkban, olyan világban járunk, ami csak a miénk."
Dumbledore

Amikor beléptünk a Harry Potter: The Exhibition című kiállításra, rögtön előjöttek az emlékek, amiket átéltünk a könyvek olvasása, később pedig a filmek nézése közben. Varázslatokkal teli álomvilág, ahol a lábatlani gyerekekkel eltöltöttük ezt a fantasztikus napot.

Amikor megvettem legkisebb fiamnak a Harry Potter-könyveket, nagyon gyorsan kiolvasta, szinte falta a betűket. Én a filmek nézése közben éreztem azt, hogy egy varázslatos világ tárul elém. Kimondtuk a varázsigét: ALOHOMORA, és beléptünk Harry Potter univerzumába. Feltárult egy fantasztikus, látványos, élményekben gazdag világ, ahol újraélhettük kedvenc emlékeinket, találkozhattunk legendás állatokkal, és bejárhattuk azokat a helyszíneket, melyeket a könyvekből és filmekből már jól ismertünk.

Már a belépésnél választhattunk magunknak patrónust, varázspálcát és varázslóházat. Minden játékot és feladatot kipróbáltunk, és közben pontokat gyűjtöttünk, többségében sikeresen, de volt, hogy a varázsitalunk sajnos felrobbant. Mandragórát ültettünk, melyek tényleg visítottak, ahogy a földből kiemeltük. Kviddicseztünk, bájitalt kevertünk, a kiállítás végén pedig megnéztük, hogy a mi házunk hol szerepel a ranglistán. Természetesen a Griffendél volt az élen.

Sikerült ezt a fantasztikus élményt a gyerekeknek megélni, hiszen ki ne szeretett volna egy varázsvilágban élni? És még nem volt vége a napnak... Hát irány a Skanzen!

Utazás a múltba, ismerkedés a paraszti kultúrával, népszokásokkal. A népi építészet és lakáskultúra, a gazdálkodás és az akkori életmód, hiteles tárgyakkal, régi településformák keretében a 18. század közepétől a 20. század első feléig tartó időszakban.

Megismerkedtünk a szél- és vízimalomban történő munkavégzéssel és a szerkezetek működésével, hogy hogyan is lett a búzából liszt, majd abból kenyér az asztalon. Mintha egy időutazáson vettünk volna részt.

Kirándulásunkat a Lábatlan Város Közösségi Céljaiért Alapítvány támogatta. Hatalmas köszönet érte!

Dumbledore gondolatával zárom az élménybeszámolónkat: *„Nem az számít, hogy minek születik valaki, hanem az, hogy mivé nő fel."*

STERCZER LÍVIA
LÁBATLANI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE





Felső-Tisza régió

Debrecen

Mosolytáboros élmények 2026-ban



Öt élményekkel teli napot tölthettünk együtt, tele nevetéssel, játékkal, felfedezéssel és közös kalandokkal. Bejártuk a Bánki Tájházat és Arborétumot, betekintést nyertünk a tűzoltók munkájába, kincset kerestünk a Nagytemplomban, ellátogattunk a Biciklimúzeumba és moziztunk, önfeledten játszottunk a Sziget-kékben, izgalmas kísérleteket próbáltunk ki az Agórában, a repülőtéren pedig testközelből ismerkedtünk a repülés világával. A könyvtárban pihenéssel, olvasással és közös filmnézéssel zártuk a programokat.

A hét során rengeteget sétáltunk, játszottunk, finomakat ettünk, többek közt baráti felajánlásból pizzát süthettünk, sok új ismerettel gazdagodtunk, és persze néhány emlékezetes kalandból sem volt hiány.

A tábort egy közös záróünnepséggel fejeztük be, ahol minden gyermek oklevelet és ajándékcsomagot kapott. Ezúton is hálásan köszönjük minden segítőnknek és önkéntesünknek, hogy hozzájárultak ahhoz, hogy a gyerekek számára ismét felejthetetlen, élményekkel teli hetet szervezhettünk! Külön köszönjük az Élelmiszerbank Édes Száj pályázatának a táborzáró ajándékcsomagokhoz nyújtott támogatását.

Jövőre újra találkozunk!

Összefogással a tanévkezdésért

Hálásan köszönjük, hogy idén is részt vehettünk a NOE és az Auchan áruház együttműködésében megvalósuló tanszergyűjtésben, amelynek köszönhetően számos nagycsaládos és szociálisan rászoruló család számára nyújthattunk támogatást.

Külön köszönet illeti egyesületünk tagjait, akik önzetlen önkéntes munkájukkal segítették a kezdeményezést. Az ő idejük, energiájuk és segítő szándékuk nélkül mindez nem valósulhatna meg. Munkájukkal ezúttal is hozzájárulhattunk ahhoz, hogy a családok gyermekei megfelelő tanszerekkel és felkészülten kezdhessék meg az új tanévet.

Köszönjük mindenkinek, aki bármilyen formában segítette ezt a nemes kezdeményezést!

NAGYCSALÁDOSOK DEBRECENI EGYESÜLETE





Miskolc

Gyereknap a Szeleta Parkban

A Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete, Bak László elnök úr vezetésével idén is tartalmas, vidám gyereknapot szervezett a Szeleta Parkban. A programok között minden korosztály találhatott kedvére valót: a gyerekek megtekinthették a múzeumot, kipróbálhatták a játszóházat, és számos kézműves foglalkozáson vehettek részt, melyet egyesületünk tagjai szerveztek.

A nap különleges színfoltja volt a kutyás bemutató, amelyet Lisztesné Lippai Szandra jóvoltából láthattunk, valamint Varga Dorina madárbemutatója, aki saját különleges madaraival ismertette meg a gyerekeket. A jó hangulatról bűvészbemutató és bábelőadás is gondoskodott. Makkai László atya ezúttal a kamaszokkal beszélgetett, akik kötetlenül oszthatták meg gondolataikat és kérdéseiket.

Az ebédet közösen készítettük, a gulyás a résztvevők összefogásával került az asztalra. A nap végén tombola zárta a programot, amelynek a gyerekek különösen örültek.

A gyereknap nemcsak a gyerekeknek adott élményeket, hanem a szülőknek is jó alkalmat teremtett a találkozásra, beszélgetésre és az új tagok megismerésére. A közös programoknak köszönhetően egy tartalmas, szeretetteljes és jó hangulatú napot tölthettünk együtt.

CZURKÓNÉ
KŐSZEGFALVI KINGA ZSÓFIA



Balaton régió

Keszthely

Keszthelyi családok a Zselicben

A NAKE csapata 2026. augusztus 3–7. között 73 fővel öt napot töltött a Zselicben. Szállásunk a Hajmáson található Zselicvölgy Szabadidőfarmon volt, amely minden korosztály számára igazi „csodahelynek" bizonyult. A kényelmes szállás, finom ételek és változatos kikapcsolódási lehetőségek mellett természetesen kirándulásokból sem volt hiány.

A hőség ellenére már az első napon megmártóztunk a bárdudvarnoki Petörke-tóban, majd Taszáron a Repülő Múzeumot fedeztük fel, ahol a kiállított eszközöket és öltözékeket ki is próbálhattuk. Este kertmozi várta a gyerekeket.



Kedden Almamellékről a Zselici Csühögő kisvasúttal utaztunk Sasrétig, majd vasúttörténeti kiállítást néztünk meg, és a hajtánypályát is kipróbáltuk. A délután a fürdőzésé, pihenésé és közös játéké volt.

Szerdán Szigetvárra látogattunk. A Zrínyi várban fegyverbemutatón vettünk részt, majd a *Megállítani Szulejmánt* című interaktív kiállítás segítségével ismerhettük meg a vár történetét.

Csütörtökön a Bőszénfai Szarvasfarmon jártunk, ahol a szarvasok között sétálhattunk, majd a Zselici Csillagparkban a Napról és az éjszakai égboltról tanultunk, a Napot pedig távcsövön keresztül is megfigyelhettük. A kilátóból a zselici erdőben is gyönyörködtünk.

Hazafelé a Szennai Skanzenben tettünk egy időutazást a múltba. Bár a nyár egyik legforróbb hetét fogtuk ki, minden tervezett programunkat sikerült megvalósítani. Köszönjük a csapat rugalmasságát, türelmét és kitartását!

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA



Élmények a Koloska-völgyben

A Németh, illetve a Hársfalvi családdal képviseltük a NAKE-t május utolsó szombatján a NOE Balaton régiója és a Balatonfüredi „Szivárvány" Nagycsaládosok Egyesülete által szervezett Régiós Családi Napon.

A balatonfüredi Koloska-völgybe szervezték meg a programot, ahol szívélyes fogadtatás és sok program várt ránk. Több társaság vállalkozott, hogy bográcsételt készít, miközben egy nagyon vidám bohócműsort élvezhettünk. Olyan volt, amilyennek lennie kellett: kicsiknek és idősebbeknek is interaktív és vicces.





A szervezők a gyerekeket játékos hétpróbára hívták. Miután különböző ügyességi feladatokat teljesítettek, ajándékokkal gazdagodtak.

Nagy élmény volt a Koloska-völgyi Vadaspark látogatása is. A rendezvényhelyszínhez közel, egy mini túra keretében érhető el az ingyenesen látogatható park, ahol a környéken honos vadállatokat nézhettük meg.

Bár mi nem főztünk, az előzetes felajánlással élve fogyaszthattunk a többi tagcsalád ételéből, ráadásként megajándékoztak minket több karton nápolyival is.

A családi napon kutyás bemutató is volt, ahol a kutyusok szaglását, ügyességét, szófogadását mutatták meg nekünk, és cicákat is hozott a közreműködő civil szervezet. A programot ezen felül közös jóga, túra, megannyi játék, csillámtetkó és hajfonás is gazdagította.

Mindenkit bátorítunk a Koloska-völgy meglátogatására. A fákkal árnyékolt padok és tűzrakóhelyek a Koloska-forrás mellett találhatóak. Sajnos a forrás elapadt, de így is érdemes körbejárni az itt húzódó túraútvonalakat. A környezet hangulatát és a programokat csak a szervezők vendégszeretete múlta felül. Köszönjük, hogy ott lehettünk!

NAKE, NÉMETH ÉS HÁRSFALVI CSALÁD

Várpalota

Mozgás, játék és közösségi élmények

Felejthetetlen hangulatban telt augusztus 7-én a vilonyai Varga-malomban megrendezett GYENCSE Sportnap, amely a 2026-os sportrégiós pályázat támogatásával, a Gyermekmosoly Nagycsaládos Egyesület szervezésében valósult meg. A rendezvényen mindenkit sok-sok mozgás és sportversenyek vártak: az exatlon- és ügyességi akadálypályákon, a zsákban futáson, valamint a játékos feladatokon mindenki próbára tehette erejét és gyorsaságát. A jóga és a közös mozgásformák során a szabadban töltekezhettünk fel, az amatőr boxbemutató pedig igazi lendületet adott a napnak.

A mozgalmas programok mellett senki sem maradt éhesen. A bográcsban rotyogó finomságok, a frissen készült szendvicsek és a hűsítő gyümölcsök gondoskodtak az energiapótlásról.

A pontgyűjtés izgalmait követően éremeső, fagyijegyek és sok-sok meglepetés várta a résztvevőket, de a nap abszolút kedvence és slágere egyértelműen a szerencsekerék lett.

Köszönjük mindenkinek a részvételt, a rengeteg mosolyt, a jókedvet és a közösség erejét! Köszönjük továbbá a Nagycsaládosok Országos Egyesületének és a Csavargó Fagyizónak is a támogatást! Külön öröm és megtiszteltetés volt, hogy a NOE elnöksége részéről Takács-Kapot Ildikó is ellátogatott hozzánk.





Az „Épp testben - épp család - GYENCSE Sportmozaik 2026" a Veszprém - Balaton Európa Sportrégiója 2026 Program keretében valósult meg SP26/AK-2026/793209 kódszámmal.

Felejthetetlen napok Fonyódligeten

Napsütés, balatoni csobbanás, közösségi élmények és rengeteg érem – így foglalhatnánk össze röviden azt a csodálatos hetet, amelyet a várpalotai Gyermekmosoly Nagycsaládos Egyesület 20 fiatalja tölthetett el a fonyódligeti Erzsébet-táborban a Nagycsaládosok Országos Egyesülete jóvoltából.

Megérkezésünk után hamar birtokba vettük a különleges hangulatú jurtaszállásokat, és magunkra öltöttük a tábori hovatartozásunkat jelképező sárga sapkát. A csapat lelkesedése és összetartása az első pillanattól kezdve érezhető volt.

A szervezők gazdag és változatos programkínálattal várták a gyerekeket. A trambulinon és a kalandpályákon mindenki próbára tehette ügyességét és bátorságát, a balatoni hűsölést pedig a vízi kalandpark, a vizes vetélkedők, a SUP-ozás és egy felejthetetlen sétahajózás tette teljessé.

Izgalmas perceket éltek át a gyerekek a Tudomány napján, a nyomozós csapatépítő játék során, a Föld és víz határán programon, valamint az állatvédelmi és mentőkaland foglalkozásokon. Az Egy délelőtt a világ körül játék, a Hősök Napja, a lézerharc és a Farkas falka vetélkedő a csapatmunkát és a kreativitást is erősítették.

A tábor egyik legizgalmasabb része a sportbajnokságok és a tábori olimpia volt. Gyerekeink fociban, csocsóban, asztaliteniszben, röplabdában és az olimpiai versenyszámokban is megmutatták tudásukat. A kemény munkának meglett a gyümölcse: számos oklevéllel és éremmel térhettünk haza. A *„Ki Mit Tud?"* vetélkedőn két ifjú tehetségünk csodálatos énekhangjával bűvölte el a közönséget és a zsűrit.

Felejthetetlen élményekkel és rengeteg nevetéssel gazdagodva tértünk haza Várpalotára.

CSÁSZÁR ZSUZSANNA



Budapest- és Közép-Magyarország régió

Dunaharaszti

Nyári élményeink

A gyereknap délelőttjén a nudli volt a főszereplő. Egyesületünk ifi tagjai maguk készítették a krumpliból, lisztből, sóból tojás hozzáadásával a finom bögyölőket. A nyers tésztát bográcsokban forralt vízben főzték ki. A feltétek pedig nagyon változatosak voltak, hiszen lehetett enni mákkal, dióval, lekvárral és prézlivel.

Besegítettünk a városi családsegítő nyári táboroztatásába, ahol kárpitos tagunk maradék bőrök felhasználásával vidám kulcstartókat készített a közel 80 gyermekkel.



Persze a nyári közös fürdőzős kirándulás sem hiányozhatott, idén a Ceglédi Gyógy- és Strandfürdő volt a célpont. A borongósan induló napon aztán dél körül végre kisütött a nap, így zárásig élvezhette mindenki a stand nyújtotta szórakozást.

Köszönjük a Nagycsaládosok Újpalotai Egyesületnek a mozizási lehetőségeket. Több tagcsaládunk is örömmel nézte meg a Minyonok és Szörnyek, valamint a Vaiana c. filmeket.

DUNAHARASZTI NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET

Szigetszentmiklós

Ősszel folytatódik a SZINE horgoló szakkör



Amikor elindítottuk a horgoló szakkört, a résztvevők többsége teljesen az alapoktól kezdte a horgolást. Ehhez képest óriási élmény volt látni, amikor a harmadik alkalmon már mindenki a saját maga által horgolt kokárdájával büszkélkedhetett. Azóta a fejlődésünk szinte megállíthatatlan: az alapoktól eljutottunk a stílusos övtáskáig és a vidám figurákig, miközben mindig az évszakok hangulatához igazítjuk a munkáinkat.

Bár a nyár a pihenésé volt, az egyesületi családi napon előkerültek a fonalak. Egy kis nyári ízelítőként a gyerekekkel közösen telefontartókat horgoltunk, de a fonalat más formában is kipróbáltuk. Szőttünk velük és színes karkötőket is készítettünk. Öröm volt látni, hogy nem csak a kislányokat köti le ez a kézműveskedés, hanem a fiúk is szívesen csatlakoznak.

Az ősz beköszöntével a horgoló szakkör is újraindult, ráadásul idén még célzottabb formában: külön csoportban várjuk a gyerekeket és a felnőtteket is, hogy mindenki a saját tempójában fejlődhessen.

GYERGYÓINÉ JANTO KATALIN

Kőbánya

Harminc év, amit együtt írtunk



A Nagycsaládosok Kőbányai Szent László Egyesülete tavaly ünnepelte fennállásának 30. évfordulóját, mely alkalomból egy különleges emlékkönyvet álmodtunk meg. A megvalósítás kicsit döcögősebben ment, mint eredetileg terveztük, de végül elkészült a kiadvány *Varázskörben* címmel. Nagy öröm számunkra ez a kézzelfogható visszaemlékezés, és igazi közös sikerélményként éljük meg, hogy létrejöhetett.

Június 9-én a Kőrösi Kulturális Központ Kő-Caféjában egy bensőséges könyvbemutató keretében mutattuk be és adtuk át a kiadványt egyesületünk tagjainak és meghívott vendégeinknek. Az alkalmat egy rövid műsor, a könyvhöz kapcsolódó pódiumbeszélgetés, valamint az elmúlt évek emlékeit felidéző csapatjáték tette különlegessé. Ezután a több mint 800 darabból álló fotógyűjtemény segítségével közösen nosztalgiáztunk, jó hangulatú, kötetlen beszélgetések közepette.

Számunkra ez a könyvbemutató egy kis megállásra és visszatekintésre adott alkalmat. Rengeteg közös emlék, együtt átélt esemény idéződött fel, és jó volt ezekben egy kicsit elmerülni. A visszaemlékezéseket tagjaink írták, akik szabadon választhatták meg, miről szeretnének emléket állítani. Így a könyv tartalma személyes lett, de épp ettől vált igazán értékessé, a fotókkal együtt olvasva pedig újabb és újabb emlékeket hív elő.

Jó érzés, hogy közösségünk ma is erős és összetartó. Több olyan családunk is van, akik már a kezdetekkor jelen voltak, és ma is aktív tagjai egyesületnek. Sőt, nem egy családban már a második generáció is nagycsaládosként kapcsolódik hozzánk. Ezek erősítenek meg bennünket, hogy van jövője az egyesületnek, és érdemes tovább dolgozni ezért a közösségért.

KOÓS JUDIT

Al-Duna régió

Iváncsa

Látogatás Tatán és környékén



Egyesületünk tagjai július közepén Tatára látogattak, hogy megtekintsék a történelmi város nevezetességeit. Első megállónk a Fényes Tanösvény volt, amely maga a csoda. A cölöpökön álló sétányon jól láthatóak a földből feltörő karsztforrások, az őshonos növények és állatok számtalan fajának otthont adó láperdő pedig nyugalmat és erőt áraszt. Gyerekek és felnőttek egyaránt élvezték a sétát, és a függőhídon való átjutás is nagyon izgalmas volt. A város látnivalóit Happy Train kisvonattal néztük meg, miközben a városról megtudtunk jó néhány érdekességet. Természetesen az Öreg-tó parti séta és a Tatai vár látogatása se maradhatott ki.

Ha már Tatán jártunk, nem hagyhattuk ki a Turul madár emlékmű megismerését sem. A Gerecse több mint 100 méteres sziklafalakkal szakad le Tatabánya közvetlen közelében, és ide épült ez a hatalmas Turul madár. A turul egy nagy méretű, robusztus fekete madár, rendkívül sikeres ragadozó, sorra ejti el áldozatait anélkül, hogy megenné őket. A királyok, hercegek madara volt, amiről igazából nem dönthető el, hogy sas vagy sólyom. A kilátás innen egyszerűen csodás volt.



A másik fantasztikus élményt a Szelim-barlang nyújtotta. Egy keskeny hasadék után tárult elénk a hatalmas barlang, amit mindenkinek látnia kellene. Hihetetlen érzést nyújtott ez az ősember barlang is, mely elnevezését II. Szelim oszmán szultán után kapta. A mennyezeten található hasadékon napfény jut be a barlangba, ettől még különlegesebb ez a hely. Nagyon sok élményt kaptunk ezen az úton, amit köszönünk a NEA pályázati lehetőségének.

Nemzeti Együttműködési Alap
Miniszterelnökség
Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.

25 éve együtt

Egyesületünk idén ünnepelte megalakulásának 25. évfordulóját, amelynek alkalmából kétnapos programmal készültünk családjainknak.

Május 30-án ünnepi összejövetelt tartottunk, amelyen meghívott vendégeink voltak Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag, a Kalocsai Sokszínvirág Egyesület elnöke, Hornyák Zsuzsanna régióvezető és Váczi Antal Judit, a Tolnai Nagycsaládos Egyesület vezetője. Helyi vendégeink között köszönthettük Molnár Tibor polgármestert, a civil szervezetek vezetőit, támogatóinkat, valamint alapító tagjainkat és családjainkat.

Az ünnepi műsorban az óvodai Így tedd rá csoport Eisenberger Eszter óvónéni vezetésével lépett fel, majd latin táncosok ritmusos produkcióját láthattuk. Kovács Andor és Máté László megmutatták, milyen jól szól együtt a cimbalom és a gitár. A műsort egyik tagunk, Kárpáti Erzsike Aranyosi Ervin szeretetről szóló versével zárta.

Nagy Imréné alapító elnök visszaemlékezett az egyesület megalapításának nehézségeire és sikereire. A köszöntők és egy kis ajándékozás után egy rövid kivetítés segítségével idéztük fel az elmúlt 25 év legfontosabb pillanatait. A vacsora után tortáztunk, énekeltünk és koccintottunk.

Május 31-én családjaink az iskolaudvaron folytatták az ünneplést. Jó hangulatban, üstben főtt a pincepörkölt, miközben a gyerekeket kreatív foglalkozások, sporteszközök, ugrálóvár, csocsó és horgászat várta. Tengeri Attila interaktív játékokkal szórakoztatta a résztvevőket, az óriásbuborék fújók pedig a gyerekeket is megmozgatták. A program a település családjai előtt is nyitott volt.

A jubileumi ünnepség megvalósulásáért köszönettel tartozunk a NEA-nak, a Bethlen Gábor Alapkezelőnek, Magyarország Kormányának, önkormányzatunknak és a NOE-nak.

IVÁNCSAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



Pécs

Családok napja Pécsett

Májusban ünnepeljük az édesanyákat, a gyerekeket, a családokat, és immár 9 éve azt is, hogy birtokba vehettük székházunkat. Ez alkalomból minden évben összegyűlünk, hogy együtt adjunk hálát, és örüljünk egymásnak. Az idei évben a május 16-ra tervezett programot ugyan elmosta az egész napos eső, de május 30-án megtartottuk az ünnepséget, és az aznapi gyönyörű napsütés kárpótolt bennünket.

Kora délután gyülekeztünk a székház udvarán, ahol a gyerekek kézműveskedtek, játszottak, és megalkották a NOE címerét, miközben a konyhában szorgos kezek meleg pogácsát sütöttek uzsonnára. Közben két nagy bográcsban már rotyogott a gulyás és a chilis bab a közös vacsorára.

A kisebbek a járdát díszítették csodás krétarajzokkal, a nagyobbak pedig a környéket fedezték fel a tájfutók által készített kincskereső játék segítségével. Köszöntöttük a 2025-ben született babáinkat és az új belépőket, valamint megtartottuk éves közgyűlésünket is. A vacsora után palacsinta várta a résztvevőket. Önkénteseink annyit sütöttek, hogy még otthonra is jutott mindenkinek. Zárszóként csak annyit írnék: *„Családban élni jó, közösséghez tartozni erőt ad!”*

SZÉKELY KAMILLA
PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET



Al-Duna régió vezetői találkozója



Június 5-én Pécsett, a Családok Házában tartottuk meg a NOE Al-Duna régiójának tavaszi vezetői találkozóját. A résztvevők közül 15-en személyesen, a többiek online kapcsolódtak be a közös munkába.

Az elnökség részéről Herbert Gábor elnökünk, valamint Vargáné Kunczt Orsolya elnökségi tag is velünk tartott.

A találkozón átbeszéltük az aktuális feladatokat, egyeztettünk a közelgő Régiós Családi Nap programjairól, és szó esett a mindennapi működést érintő kérdésekről, kihívásokról is. A beszélgetés után vitamin- és kozmetikai adományokat adtunk át.

HORNYÁK ZSUZSANNA
RÉGIÓVEZETŐ



Dél-Alföld régió

Ópusztaszer

Családnap a focipályán

Nagy örömmel készültünk a családi napunkra. Már pénteken felállítottuk a sátrakat, hogy egész nap családias hangulatban telhessen a rendezvény. A gyerekek jól összeállított versenyeken vehettek részt. Akik nem versenyeztek, azokat is számos program várta: csillámtetoválás, lufihajtogatás és quadozás is színesítette a napot. Természetesen focizni is lehetett, és a 11-es rúgó verseny sem maradhatott el.





Reggel zsíros kenyérrel kínáltuk a résztvevőket, paprika, paradicsom és lilahagyma is került mellé. Majd egyszer csak jött egy forgószél, és felkapta a sátrunkat. Hát, 30 év alatt ilyen még nem volt! Ez azonban nem szegte a kedvünket.

Ebédre finom marhapörkölttel, krumplival és savanyúsággal kedveskedtünk a résztvevőknek, desszertként pedig kókuszgolyóval készültünk. Ez a nap is nagyon szuperül sikerült!



Májusi rendezvények



Május 1-jén ünnepeltük az anyák napját. Ebből az alkalomból a gyerekek gyönyörű versekkel köszöntötték az édesanyákat, majd a jó hangulatról Kiss Attila Andor előadóművész gondoskodott. Májusfát is díszítettünk, végül finom ebéddel kedveskedtünk mindenkinek, aki megtisztelte rendezvényünket.
Május végén tartottuk a gyereknapot, ahol ugrálóvár, a Grimm-Busz Színház bábelőadása, lovaskocsikázás és ügyességi játékok várták a résztvevőket. Ebédre gulyáslevessel és pizzával készültünk.

Júniusban táboroztunk

Júniusban egy hetes tábort szerveztünk. Minden nap más programokkal vártuk a gyerekeket, akik nagyon jól érezték magukat, így egy csodálatos hetet tölthettek el a résztvevők.



Orosháza

35 év, 650 szelet torta és egy felejthetetlen születésnap

35 év még gombócból is sok, nemhogy ennyi év, hónap és nap… Elképesztő hangulat, ritmus, sok család kicsi és nagyobb gyerekekkel élvezte az együttlétet a Nagycsaládosok Egyesülete Orosháza 35 éves születésnapján. Ez a nap sokak számára örök emlék marad.
Volt egy utcányi árus, kézművesek, ízletes falatok és állatsimogató, zene, játék, mozgásos, családi, egyéni és szórakoztató programok. A tűzoltók, a mentők és a rendvédelem is megmutatták járműveiket, a gyerekek pedig megállás nélkül élvezték a rengeteg látnivalót és játékot. Giga buborékok is készültek, ami szintén nagy sikert aratott, ahogy sok minden más is ezen a különleges napon.
Délre megérkezett Ficsor Zoltán mestercukrász hatalmas születésnapi tortája. Nem számoltuk, inkább elhittük, hogy 650 szelet is kijön belőle. Mindenki imádta a finomságot.
Örömmel tölt el, hogy ennyien eljöttetek, és velünk ünnepeltetek. Sok szorgos kéz és többórányi ötletelés előzte meg az eseményt, hogy méltóképpen ünnepelhessünk.



Köszönet illeti minden segítőnket, akik hozzájárultak ehhez a nemes és emlékezetes naphoz. Hiszem, hogy az együtt megélt pillanatok tovább erősítik egyesületünket és közösségünket.

SZÉP ADRIENN

Vezetői tréning



Május végén Orosházán egész napos vezetői tréningre vártuk a Dél-Alföld régió egyesületeinek elnökeit, helyetteseit, elnökségi tagjait. Tizenöt fő jelezte részvételi szándékát, így egy ideális nagyságú csoport állt össze ahhoz, hogy a trénerek mindenkire egyformán tudjanak figyelni.
A nap során mindenkit foglalkoztató, elgondolkodtató témákat választottunk, mint a családok bevonása az egyesületi munkába ill. közösségbe, vagy épp a vezetőváltás kérdései. Sikerült alaposan körbejárni mindkét témát, a szituációs gyakorlatok során még a tapasztalt régi vezetők is halhattak olyan megoldásokat, amiket hasznosítani tudnak majd a jövőben. Voltak aggodalmak, kétségek és nagy felismerések, de a pozitív hangulat, a vidámság és a nevetés kapta a nagyobb szerepet. Éhes nem maradt senki, ugyanis a szendvicsebéd után a résztvevők által hozott finomságokkal pótoltuk a szünetekben a gondolkodásban elhasznált energiát. A délután második felében alkotásokkal is kifejezhettük érzéseinket, emellett pedig meditatív zene segített elcsendesedni és koncentrálni.
Remélhetőleg mindenki hasznos információkkal és feltöltődve térhetett haza, én nagyon sokat kaptam ettől a naptól!

BENEDEK SZILVIA
RÉGIÓVEZETŐ

Ruzsa

Nyári kalandjaink



A Nagycsaládosok Ruzsai Egyesületének első nyári programja a hagyományos Családi Napunk volt, melyet június 7-én tartottunk meg. Reggel már folyamatosan érkeztek a tagcsaládok, és segédkeztek az ebéd elkészítésében, közben a gyerekek ugrálóvárazhattak, íjászkodhattak, kézműveskedhettek. Nagyon örültünk, hogy csatlakozni tudott hozzánk Benedek Szilvia, a Dél-Alföld régió vezetője. Lovaskocsikázásra is lehetőségük volt családjainknak, a finom gulyásleves elkészülte után pedig közösen megebédeltünk.
Míg a felnőttek jókat beszélgettek, addig a gyerekeknek csodás henna- és csillámtetoválás, valamint arcfestés készült. Érkezéskor minden gyermek menetlevelet kapott, mellyel több állomáson keresztül lehetett ügyességi, játékos, valamint tudásukat próbára tevő feladatokat megoldani, és így pontokat szerezni. A nap végén mindenki ajándékot kapott, valamint az aszfaltrajzversenyen készült legszebb alkotásokat is elismerésben részesítettük. A visszajelzések alapján mindenki nagyon jól érezte magát, egy csodás napot töltöttünk el együtt.
Július 11-én a Ruzsai Ifjúsági Önkormányzat (RIÖK) által szervezett focibajnokságon vett részt gyermekcsapatunk Nagycsaládos FC néven. Szorgalmasan készültek, bátran, összeszedetten álltak ki a majdnem felnőtt tagokból álló csapatok ellen. Ez a kitartás meghozta gyümölcsét, így a dobogó második fokára állhattak. Nagyon büszkék vagyunk rájuk! Az estét jól megérdemelt közös pizzázással zártuk.
Júliusban, ezt a hőséget már nem bírva a Soltvadkerti-tófürdőbe látogatott el egyesületünk. Nagyon szép időnk lett, miután kisütött a nap. Jókat úsztunk, kellemeset beszélgettünk, a gyerekek pedig nagyokat játszottak és kacaráztak. Jó volt így együtt lenni!

HAMBALKÓNÉ FARKAS HAJNALKA



Újkígyós

Az erdélyi Szépvíz testvértelepülésen jártunk



Ötnapos kirándulás megszervezésére volt lehetősége az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesületének a Miniszterelnökség Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. (VCA-2025) pályázati forrásnak köszönhetően. Régi vágyunk teljesült ezzel a nagyszerű programmal, amin 53 fő vehetett részt.
A több mint 500 kilométeres út egyhangúságát odafelé a tordai sóbánya, visszafelé a segesvári vár meglátogatásával törtük meg. Mindemellett kirándulást szerveztünk a Békásszoroshoz és a Gyilkos-tóhoz, a karcfalvai vártemplom felújított ősi falai között Gábor Zoltán szépvízi plébános kalauzolt bennünket. Visszafelé Madéfalván emlékeztünk meg az 1764-es székelygyilkosság (siculicidium) áldozatairól.
Szent László napján – a templom búcsú ünnepén – a helybéli szokás szerint a Kis-Pogány-havason felállított haranglábnál tartott szentmisén vettünk részt, ahová a társaság nagy része a templomtól induló keresztaljával zarándokolt el. A zarándoklat a testnek fáradtság, a léleknek felüdülés, amelyhez hozzájárult a gyönyörű táj, a szíves vendéglátás fönt a hegyen, valamint a Gál Zoltán vezette látogatás a Szépvízi Közbirtokosság székházában. A lelkesebbeknek még bobozásra is volt lehetőségük a közeli Gyimesfelsőlokon.
Vasárnap sem unatkoztunk. Délelőtt két csoportban vezetett tárlatlátogatáson vettünk részt a Székely Határőr Emlékközpontban, koszorút helyeztünk el a községi ünneplőkkel együtt a Szent László szobornál. Délután meglátogattuk a csíksomlyói Szűzanyát a kegytemplomban, majd Ferencz Tibor korábbi polgármester vezetésével ellátogattunk a gyimesbükki ezeréves határhoz.
Egy nagyon tartalmas, közösségépítő kiránduláson vehettünk részt, reméljük lesz még lehetőségünk hasonlóak szervezésére.

SZEBELLÉDI ZOLTÁN

Mozgalmas nyár az újkígyósi nagycsaládosoknál

A nyarat egy igazán vidám vattacukor-partival nyitottuk meg. Ezt követően ott voltunk a helyi óvoda, iskola és az idősek otthona családi napjain is. Ugrálóvárunkkal és frissen készített vattacukorral vártuk a gyerekeket.

Fontos esemény volt számunkra a tavalyi bálunk bevételéből vásárolt új játszótéri elemek átadása. Egy megvendégeléssel egybekötött ünnepélyes átadó keretében többek között egy 23 méteres drótkötélpályát, egy négyüléses libikókát és egy kétszemélyes fémhintát adhattunk át.

Természetesen a városi rendezvényekből sem maradhattunk ki. Kint voltunk a helyi gyermeknapon, a Galiba Napon pedig nemcsak résztvevőként, hanem versenyzőként is megmutattuk magunkat, nagycsaládos csapatunk ugyanis a főzőversenyen különdíjat szerzett.





És hát a tábor! Idén 57 gyermek ötnapos táborozása valósulhatott meg. Hétfőn az ismerkedésé és a sok játéké volt a főszerep, kedden strandoltunk, szerdán pedig egy élményekkel teli kondorosi kiránduláson vettünk részt. A csütörtök ismét strandolással telt, pénteken pedig itthon várták a gyerekeket a különleges programok: bemutatkozott a készenléti rendőrség, megnézhettünk egy tűzoltóautót, papírsárkányt készítettünk, este pedig csillagles és pizsamaparti zárta a tábort.

VENCZELNÉ MIKLOVICZ ALEXANDRA

Üllés

Első kézműves tábor

A Remény Nagycsaládosok Egyesülete idén első alkalommal szervezett kézműves tábort az üllési Alkotóházban. A július 20–25. között tartott délelőttös táborra tíz gyermek jelentkezett, akik minden nap más-más kreatív foglalkozáson vehettek részt, miközben minden napnak meg volt a saját színvilága, amely a gyerekek ruháin is megjelent.

A hétfői sárga napot megtöltöttük csillagokkal, csillagképekkel, készültek tolltartók és nagyon szép karkötők.

Kék napunk volt kedden, amit kalózos kincskereséssel és nemezeléssel töltöttük, valamint fonálból polipot és sellőt készítettek a gyerekek.

Szerdán csodás piros napot tartottunk. Batikolással, varrással, kúszás-mászással és sok-sok játékkal telt a nap.

Csütörtökön a gyerekek nagyon élvezték az agyagozást, aminek köszönhetően vázák, tálak, kispoharak, hamutálak, szélcsengők és még sok szép dolog készült. Délre aztán megdermedtek a kakasos nyalókák is.



Pénteken zöldbe öltözve érkeztek a táborozók. Zoli bácsival a kötélverést próbálhatták ki, citeráztak és vattacukrot készítettek. Az ügyes kezeknek köszönhetően egy tábori kép is készült. És ha már ilyen színes hetünk volt, igyekeztem a tízórai finomságokat is a színekhez igazítani. Köszönöm a zöldség- és gyümölcs felajánlásokat a Farkas Kertészetnek és Ocskó Ancsának. Nagyon hálás vagyok Nagy Valikának, Csótiné Marikának és Tanács Zoltánnak, hogy igent mondtak és elvállalták a táboroztatást, a helyi önkormányzatnak, a művelődési háznak és a technikai csoportnak pedig, hogy biztosították számunkra a helyszínt és a feltételeket. Külön szeretném megköszönni az egész hetes munkát Gyöngyösi Alíznak, aki segített a gyerekeknek a foglalkozásokon és a tízóraiztatásban. Reméljük jövőre is találkozunk ugyanitt!

GYÖNGYÖSINÉ SIMON MARIANN

Hagyományos lakodalom... kicsit másképp

A tavalyi évben fogalmazódott meg bennünk, hogy milyen jók voltak régen a sátras lakodalmak. Innen jött a gondolat, hogy idézzük fel a múltat, és mutassuk meg a régi hagyományainkat. Az egyesületnek van rendezvény sátorja és egy saját ingatlana is. Egy vőfély is tagja egyesületünknek, aki régen gyakorolta ezt a tevékenységet. Így indult el a szervezés.





Meghirdettük, hogy szívesen fogadnánk olyan párokat, akik az egykor tett fogadalmukat újra megerősítenék. Jelentkezett is egy 40 és egy 50 éves házaspár. Felkerestük a helyi étterem nyugdíjas szakácsát, hogy készítse el nekünk a vacsorát: tyúkhúslevest és marhapörköltet. Minden segítőnk önkéntesként vett részt a szervezésben és a megvalósításban is. A helyi művelődési háztól kaptuk kölcsönbe az asztalokat, a székeket és az edényeket. Kezdett összeállni a nap a fejünkbe. Próbáltunk keresni olyan fiatal párt, aki esetleg meg is esküdne ezen a különleges alkalmon, de sajnos nem találtunk. Viszont akadt köztünk egy bevállalós apuka, aki minden jó, hasznos és poénos dologba benne van. Így jött az ötlet, hogy keressünk egy férfit és egy nőt, aki bevállalná a menyasszony és a vőlegény szerepét erre az alkalomra, hogy be tudjuk mutatni a búcsúztatót, a lánykikérőt, a vonulást a településen élő zenével, az újasszonytáncot, a tortatörést, a mézeskalács kínálást. Rövid időn belül találtunk egy anyukát, akit sikerült rábeszélnünk a szerepjátékra. De hogy poénos legyen az esemény – mert hát nem törvényes esküvő elé néztünk –, ezért a férfi és a nő szerepet cseréltek. A vőfély ezek hallatára nagyon viccesre vette a szöveget. Mindent hitelesen eljátszott a pár, csak az elhangzott szövegek voltak rendkívül humorosak.

A környékbeli nagycsaládos egyesületekkel jó kapcsolatot ápolunk, így nem volt kérdés, hogy őket is meghívjuk. Próbáltuk a kiadásokat minél kisebbre csökkenteni, ezért támogatókat kerestünk. Nagyon sokan álltak mellénk, így már hetekkel az időpont előtt elkezdtük a készülődést. Krepp papírokból hajtogattunk dekorációt, mint régen tettük gyermekkorunkba. Üstökben főztük a vacsorát, fogadtuk a családok által készített süteményeket. Mindent próbáltunk úgy előkészíteni, mint 40 évvel ezelőtt. Különlegességnek számított, hogy a 40. házassági évfordulójukat ünneplő párunkat az az anyakönyvvezető köszönthette, aki egykor összeadta őket. De a meghívott vendégek között volt még egy 65 éves házaspár is, akit nagy tapssal köszöntöttünk.

A „menyasszonyunk" olyan jól játszotta el a szerepét , hogy senkinek nem tűnt fel, hogy ez csak egy megjátszott lakodalom. Az idősebb korosztály is azt mondta, hogy minden olyan volt, mint régen, ami nagy elismerés volt számunkra. Megtöltöttük a sátrat és a ház udvarát, hiszen több mint 100 fő nevetett, mulatott és érezte jól magát egyszerre.

Egy különleges eseményt szerveztünk meg, amit még évekig fogunk emlegetni. El is kezdtünk gondolkodni egy következő programon, amivel a családi gyökereinket erősíthetjük.

NAGYCSALÁDOSOK
KÉTSOPRONYI EGYESÜLETE

A Nagycsaládosok Kétsopronyi Egyesülete 1994-ben alakult. 2010-ben újult meg az egyesület egy fiatal, aktív csapattal. Ez a csapat azóta is lelkesen tesz a családokért a településünkön, és mozgató rugója az itt élő embereknek. Jelenleg 83 tagcsaládunk van. Minden évben igyekszünk megújulni, akár egy-egy programmal. Fontos számunkra a közösség, a hagyományok átadása, az értékek felmutatása és a családok összetartása.









A 90 éves Cser Évát köszöntöttük

90. születésnapja alkalmából köszöntöttük Cser Károlyné Éva nénit, a NOE egyik alapító tagját, aki hosszú évtizedek óta fontos része nagycsaládos közösségünknek.
Éva néni építészmérnökként több mint negyven éven át dolgozott a szakmájában, miközben a nagycsaládosokért is fáradhatatlanul tevékenykedett. 1990-ben alapította meg a Csepeli Csoportot, amelyet húsz éven át vezetett, és éveken keresztül a NOE elnökhelyetteseként is segítette egyesületünket. A közösségért végzett szolgálatát Csepel díszpolgári címmel is elismerték. A család mindig fontos része volt az életének: öt gyermeke, tizenhat unokája és nyolc dédunokája veszi körül.

Nagy öröm volt együtt ünnepelni vele ezt a szép évfordulót. Jó volt hallgatni a régi történeteket, felidézni a NOE első éveit, a kezdeteket és azokat a közös emlékeket, amelyek máig sokat jelentenek számára.
Szívből kívánunk jó egészséget, sok örömöt és még nagyon sok boldog, szeretetben töltött évet a családja körében!

KUKELY ANDREA
A NOE ELNÖKHELYETTESE







Jogi tudatosságra nevelés a családban

2. rész – Óvodás korban

A jogi tudatosság nem paragrafusok szó szerinti ismeretét jelenti, hanem annak felismerését, hogy a mindennapi tetteinknek következményei és keretei vannak. A családban a gyermekek nevelése során az a cél, hogy a gyerek ne féljen a jogtól, hanem úgy tekintsen rá, mint ami megvédi őt, és segít eligazodni a társadalomban. Ha a gyerekek értik a szabályok mögötti logikát, az segít nekik felelősségteljes felnőtté válni. Ennek segítésére indítottunk el egy többrészes cikksorozatot, amelynek második részében a 3–6 éves gyermekekre fókuszálunk.

Óvodás korban a biztonság, az egyenlőség, a saját test feletti rendelkezés és a véleménynyilvánítás szabadságának megtapasztalását érdemes elkezdenünk. Szülőként ezt a mindennapi beszélgetésekbe és közös játékokba ágyazva tehetjük meg a legtermészetesebben. Ehhez gyűjtöttünk össze néhány gyakorlati példát.

Első kérdések

A névhez való jogáról (amikor a gyerek megkérdezi, miért ez a neve): „Amikor megszülettél, azért adtuk neked ezt a nevet, hogy mindenki tudja, ki vagy te. Ez a te saját neved, így hívnak az óvó nénik, a pajtásaid és mi is. Ez csak a tiéd."

A gondoskodás (amikor nem akar enni vagy felöltözni): „Az én dolgom az, hogy vigyázzak rád. Azért főzök neked finom ebédet, és azért adom rád a meleg pulcsit, hogy jól érezd magad, és ne fázz meg a játszótéren."

A saját testről és a határokról (amikor nem akar puszit adni, vagy sok neki a csikizés): „Ha most nincs kedved puszit adni, nem kell, adhatsz helyette egy pacsit is. Ha pedig a játék közben azt mondod, hogy **elég**, én azonnal abbahagyom."

A véleményéről (amikor választani lehet két dolog között): „Melyik zoknit szeretnéd ma felvenni: a kutyusost vagy a cicást? Azért kérdezem, mert kíváncsi vagyok, neked melyik tetszik jobban."

Játékos feladatok otthonra

Spontán jó hangulat és családi összekapcsolódás:
Adjunk lehetőséget a gyereknek arra, hogy ő válasszon programot a hétvégére. Ha például a nagyihoz megyünk ebédre, akár azt is eldöntheti, milyen színbe öltözzön a család. Így megtanulja, hogy a hangja számít, és joga van részt venni az őt érintő döntésekben.

Az én búvóhelyem (a magánélethez és a saját tulajdonhoz való jog):
Válasszon a gyerek egy helyet a szobájában, ahol építhet magának egy kuckót. Ide csak az mehessen be, akit ő beenged. Ezzel már kisgyermekkorban megalapozhatjuk a magánszférára, a privát szféra tiszteletét mindkét oldalon.



Képeskönyv vagy családi fotóalbum nézegetése (a jogok és kötelességek elkülönítése):
Miközben a képekről mesélünk, a szereplők cselekvésein keresztül azt is megmutathatjuk, mihez van éppen joguk, mit tehetnek meg, és mi az, amit meg kell tenniük. Például: „A nagyi szeret kirándulni. Ha szeretne, elmehet az erdőbe, de csak akkor, ha már végzett a munkahelyén." Ugyanígy a saját életünkből is hozhatunk példákat: „Ha szeretsz játszani, akkor utána el kell pakolnod." Az ilyen beszélgetések segítenek összekötni a jogokat és a kötelességeket a mindennapi élethelyzetekkel.



DR. SZALONTAINÉ DR. KOVÁCS JUDIT

A gyermeki „miért” kérdésekre adható válaszok

„Miért kell aludni menni, ha még nem is vagyok álmos?”
Szülői válasz (jog): „Mert minden gyereknek jár, hogy kipihenhesse magát, és nagyra nőjön. Az én dolgom pedig az, hogy vigyázzak rád. Az alvás segít, hogy holnap újra erős légy, és legyen erőd játszani.”



„Miért kell kezet mosni, ha nem is koszos, és nem látszanak rajta a bacik?”
Szülői válasz (szabály): „A bacik olyan picik, hogy nem látjuk őket, de ha a pocakodba kerülnek, megbetegedhetsz. Az a szabály, hogy evés előtt kezet mosunk, mert ez segít nekünk abban, hogy egészségesek maradjunk.”

„A kisfiú az oviban miért nem beszél még?”
Szülői válasz (tolerancia, elfogadás): „Mert ő másban ügyes, és talán még gyakorolnia kell a szavakat. Minden gyereknek jár, hogy a saját tempójában tanuljon meg dolgokat, és az ovi azért van, hogy mindenki biztonságban játszhasson együtt.”

„Miért kell neked dolgozni menni, miért nem maradsz velem otthon játszani?”
Szülői válasz (gondoskodás, felelősség): „Azért járok dolgozni, hogy pénzt keressek, amiből meg tudjuk venni a finom ételeket, a ruháidat és a játékaidat. Neked jár a biztonságos otthon és a játék, az én feladatom pedig az, hogy ezt megteremtsem magunknak.”

„Miért csukod be az ajtót, amikor a mosdóban vagy?”
Szülői válasz (magánszféra): „Mert most egy kicsit egyedül szeretnék lenni. Neked is jár, hogy egyedül lehess a kuckódban, ha ahhoz van kedved, és olyankor én sem megyek be hozzád anélkül, hogy szólnék és megengednéd.”

„Miért kell elpakolnom a játékokat, ha holnap úgyis előveszem?”
Szülői válasz (kötelesség): „A pakolás a te feladatod. Ha rendet raksz, holnap újra megtalálsz mindent, és senki sem fog rálépni a játékodra.”

Játszótéri helyzetek és mintamondatok

A csúszda és a sorban állás
A helyzet: A gyermek odafut a csúszdához, de többen állnak előtte, ő pedig előre akar tolakodni, vagy nem akarja megvárni a sorát.
Mit mondjon a szülő? „Nézd, a csúszda mindenkié, a többi gyereknek is ugyanúgy jár a játék, mint neked. Azért van az a szabály, hogy sorban állunk, mert ha egymás hegyén-hátán megyünk fel, valaki leeshet és megütheti magát. Várjuk meg, amíg a másik gyerek lecsúszik, és utána te jössz!”

Osztozkodás a homokozójátékon
A helyzet: A gyermek elhozta otthonról a kedvenc vödrét, de egy másik kisgyerek szó nélkül kiveszi a kezéből. Vagy éppen fordítva: a mi gyermekünk veszi el más játékát.
Mit mondjon a szülő, ha a mi gyerekünktől vették el a játékot? „Ez a te vödröd, te hoztad otthonról. Ha még játszol vele, teljesen rendben van, ha azt mondod a másik gyereknek: Most még én játszom vele, később odaadom.”
Ha a mi gyerekünk akarja elvenni a másikét: „Az a lapát a másik gyereké. Nem vehetjük el csak úgy. Kérdezd meg tőle: Elkérhetem a lapátodat, ha már nem játszol vele?”

Ha a játék túl durvává válik
A helyzet: Fogócskázás vagy közös játék közben egy másik gyerek túl erősen meglöki, vagy ráncigálja a ruháját, ami már kellemetlen neki.
Mit mondjon a szülő? „Ha a játék már nem jó neked, vagy fáj, akkor nyugodtan állj meg, mutasd a kezed, és mondd neki hangosan: Elég, ezt nem kérem! Ha nem hagyja abba, gyere ide hozzám, és én segítek.”

Az, hogy a csúszda mindenkié és hogy a saját játékához a gyermeknek van elsőbbsége, biztonságot ad számára. A sorban állás és a kérés biztosítja, hogy ne legyen veszekedés vagy sérülés. A gyermek azért tartja be a szabályt, mert a szülő vagy más felnőtt kéri, vagy mert látja annak következményét. A csúszdás és sorban állós példa ezt a fejlődési sajátosságot használja ki azzal, hogy a szabályt a fizikai biztonsággal – „hogy ne essünk le” – köti össze.

A sorozat következő részeiben arról olvashattok, milyen helyzetekre érdemes odafigyelni más-más életkorban, hogyan lehet felmérni a gyerekek jogi érettségét, és melyek azok az első komolyabb élethelyzetek, amikor különösen fontossá válik a jogi hozzáértés.

DR. SZALONTAINÉ DR. KOVÁCS JUDIT
JOGÁSZ, NOE-FON MUNKATÁRS

A gyermekkor nem várhat – kapcsolódjunk újra egymáshoz!

Gondolatok a II. Országos konferencia a gyermekek digitális jóllétéről című rendezvény kapcsán

Mikor lett természetes, hogy egy gyermek előbb nyúl a telefonjáért, mint hogy elmesélje, mi történt vele az iskolában? Mikor vált a családi vacsora csendjének részévé a képernyők fénye? És észrevesszük-e időben, ha a digitális világ lassan több figyelmet kap tőlünk, mint azok, akiket a legjobban szeretünk?

Ezek a kérdések ma már szinte minden családban jelen vannak. Nem számít, hogy egy, négy vagy akár öt gyermeket nevelünk: a digitális világ beköltözött otthonainkba. Tudást, lehetőségeket és kapcsolatokat kínál, miközben észrevétlenül alakítja át szokásainkat, beszélgetéseinket és a közösen töltött időt.

Ezért volt fontos részt vennünk a Bethesda Gyermekkórház által 2026. október 12-én Budapesten megrendezett II. Országos konferencián, mely a gyermekek digitális jóllétéről szólt. A rendezvény három hívószava – biztonság, tudatosság, kapcsolódás – sokkal többet jelent szakmai célkitűzésnél. Mindannyiunk számára emlékeztető: a gyermekek fejlődése, mentális egészsége és emberi kapcsolatai közös felelősségünk.

Nem a technológia az ellenség, hanem az elveszített egyensúly

A konferencia programja a képernyőidő hatásait, a családi digitális egyensúlyt, a médiatudatosságot és az online gyermekvédelmet is körüljárta. Lannert Judit oktatási és gyermekügyi miniszternek a rendezvény kapcsán ismertetett gondolatai is ráirányították a figyelmet a tiltás és a tudatos használatra nevelés közötti különbségre. Nem az a cél, hogy a gyermekek féljenek a technológiától, hanem hogy megtanuljanak biztonságosan, mértékkel és értelmesen élni vele.

Szülőként jól tudjuk, milyen nehéz megtalálni a helyes arányokat. A telefon egyszerre lehet tanulási eszköz, kapcsolattartási lehetőség, szórakozás és konfliktusforrás. A kérdés talán nem is csupán az, hány percet tölt gyermekünk a képernyő előtt, hanem hogy mi mindenre marad ideje és figyelme utána. Marad-e hely egy mesének, a testvérek közös játékának, egy nagy beszélgetésnek, a közös vacsorának vagy egy váratlan családi kirándulásnak? Mert ezekből az apró, megismételhetetlen pillanatokból lesznek a gyermekkor legmaradandóbb emlékei.



A család az első és legfontosabb védőháló

A Nagycsaládosok Országos Egyesületénél hisszük, hogy a család több, mint együtt élő emberek közössége. Egy biztonságos hely, ahol meghallgatnak, ahol kérdezhetünk, ahol hibázhatunk, és ahol mindig van kihez fordulni. Egy gyermek az interneten ma olyan elvárásokkal, bántásokkal és összehasonlításokkal találkozhat, amelyekkel mi, felnőttek, gyermekkorunkban még nem szembesültünk. Nem lehet minden veszélyre kész válaszunk, de adhatunk neki valamit, ami minden technológiai változásnál értékesebb: figyelmet, bizalmat és szeretetet.

És amikor a gyermekek lelki biztonságáról beszélünk, nem feledkezhetünk meg



KUKELY ANDREA

azokról sem, akik sokszor láthatatlan szálakkal tartják össze a család mindennapjait: az édesanyákról. A szeretet hatalmas erő, de nem jelentheti azt, hogy az anyák közben lassan felmorzsolódnak a feladatok és elvárások súlya alatt. Fontos, hogy saját belső boldogságuknak is maradjon tere. Merjenek magabiztosak lenni, örülni a saját sikereiknek, és megőrizni azt a ragyogást, amelyből ők maguk is erőt merítenek. Merjenek egy kicsit „szerelmesek" maradni – a társukba, az életbe, a közös álmaikba, és abba az emberbe is, aki az anyaság mellett mindvégig ott él bennük. Ehhez figyelem, gyengédség és valódi társi támogatás kell. Egy család akkor igazán erős, ha benne nemcsak a gyermekek, hanem a szülők is kiteljesedhetnek; ha nemcsak adniuk kell, hanem ők maguk is kaphatnak szeretetet és megbecsülést. Hiszen a boldogság nem fogy el, ha megosztjuk, inkább megsokszorozódik.



Példát mutatni csak együtt lehet

A Bethesda konferenciáján külön hangsúlyt kapott a kérdés: hogyan teremthető meg a családi digitális egyensúly, és elég-e ehhez néhány szabály? Hiszen hogyan kérhetjük gyermekünktől, hogy tegye le a telefonját, ha mi magunk is folyton az értesítéseket figyeljük? Talán nekünk, felnőtteknek kell először újratanulnunk a jelenlétet. Azt, hogy amikor gyermekünk mesél, valóban rá figyelünk. Hogy az asztalnál nem a telefonunk a legfontosabb vendég. Hogy időnként merünk unatkozni, sétálni, társasjátékozni, beszélgetni, és nem érezzük szükségét annak, hogy minden pillanatot lefényképezzünk. Nem tökéletes szülőnek kell lennünk, hanem elérhetőnek, kíváncsinak és szeretettel jelen lévőnek.

Különösen örömteli a Bethesda „Digitális Egyensúly Iskolája" kezdeményezése, amely a tudatos képernyőhasználatért, a mozgásért és a személyes kapcsolatokért dolgozó intézményeket és sportközösségeket ismeri el. Jó látni, hogy a családok nem maradnak magukra, hiszen pedagógusok, egészségügyi szakemberek, civil közösségek és döntéshozók egyaránt tehetnek a gyermekek jóllétéért.

Adjunk vissza valamit, amit semmilyen képernyő nem pótolhat

Számomra ennek a napnak a legfontosabb üzenete az volt, hogy nem elvenni szeretnénk valamit a gyermekeinktől, hanem visszaadni nekik valami sokkal értékesebbet: a felhőtlen játék örömét; a családi élmények varázsát; a mozgás szabadságát; a barátságok mélységét; az odafigyelést, amelyből önbizalom és biztonság születik.

A NOE közösségében nap mint nap megtapasztaljuk, mennyi erő van az összetartozásban. Hiszünk abban, hogy a családok nemcsak alkalmazkodni képesek a változó világhoz, hanem alakítani is tudják azt. Ezért arra biztatok minden szülőt és nagyszülőt, hogy kezdjünk valami egészen kicsivel. Legyen egy közös vacsora telefon nélkül. Egy délután, amikor együtt játszunk. Egy séta, amikor nem a kijelzőt, hanem egymást nézzük. És legyen minden nap néhány perc, amikor gyermekünk biztosan érzi, hogy most ő a legfontosabb.

Lehet, hogy évek múlva senki sem emlékszik már arra, milyen telefon volt a kezünkben. Arra viszont emlékezni fognak gyermekeink, hogy ott voltunk-e mellettük, meghallgattuk-e őket, együtt nevettünk-e, valóban érezték-e a szeretetünket.

A digitális világ folyamatosan változik. A gyermekek legalapvetőbb szükséglete azonban ugyanaz marad: szeretetre, biztonságra, figyelemre és valódi kapcsolatokra vágynak, és nem utolsó sorban a boldogság mintájára. Őrizzük meg együtt a gyermekkor csodáját, és közben vigyázzunk egymásra, a szülőkre, az édesanyákra, az egész családra. Mert a legfontosabb kapcsolatainkhoz nincs szükség internetre, csak egymásra.

KUKELY ANDREA
NOE ELNÖKHELYETTES

Hol él(j)ünk? „Mintha”-világban vagy a teremtett valóságban?

Uzsalyné Dr. Pécsi Rita neveléskutató cikke a digitális családi életről



A címben feltett kérdésre lehet, hogy mindannyian egyből azt felelnénk: természetesen a valóságban és a valós kapcsolatokban. Csakhogy szinte észrevétlenül átcsúszik az életünk a virtuális térbe. Gyermekeink a „barátaikkal” (?) chatelnek, a házi feladat a Messengeren érkezik, a szülinaposunkat a Facebookon köszöntjük, az applikációink segítségével vásárolunk, a postás nem csenget, mert a boxban átvehetjük a küldeményt, a pénztáros nem morcos, mert automata, az olcsó online bébiszitterrel órákig mozdulatlan a legizgágább gyerek is, sőt mi több, nem lesz sáros, vizes, nem kérdez, nem nyafog... Wellnessvilágunkban „mintha”-vízesés és -örvény jelenti az ellazulást, egy előadás meghirdetésekor a legelső érdeklődő azt kérdezi, be lehet-e inkább online kapcsolódni? Home office, Zoom, egyebek reggeltől estig. És akkor még az AI által felkínált gondolkodás- és társ „kiszervezéséről” még nem is beszéltünk.

Virtuális = MINTHA. Mintha-tudás, mintha-élmények, mintha-kapcsolat, mintha-intimitás, mintha-identitás, mintha-érzelem... Legalább annyira hasznos és tápláló, mint egy mintha-vacsora.

És már halljuk is a kérdéseket: jó ez nekünk? Ha nem, mit tehetünk ellene a XXI. században? Egy biztos: nem dughatjuk a fejünket a homokba!

A digitális világ: áldás vagy veszély?

A gyerekeink már „digitális bennszülöttek”. Erre a megállapításra jó lesz odafigyelni! Egy gyermek sem született még kütyüvel a kezében. Ki adta oda neki az első kis képernyőt? Kinek a kezében látta nap mint nap? Akár szoptatás közben is? A kulcs igenis a szülők, a felnőttek, azaz a mi kezünkben van!

A média kezelése tanult viselkedés! A ChatGPT tulajdonosa sem ad a gyermekének okostelefont, a Szilícium-völgy kutatói pedig „fertőzésmentes” iskolába járatják gyermekeiket, hogy a gondolkodás kialakulásának idején ne szóljon bele a képernyő a fejlődésükbe. Tegyük fel tehát a mindenkit foglalkoztató nagy kérdést: **mikor adjunk, adhatunk a gyermekünk kezébe okoseszközt?**

Juli Slattery pszichológus és számos neves kutató meglepően erős válaszai nyomán: akkor, amikor nem bánjuk, hogy pornót néz, hiszen ezek a tartalmak akár az iskolai tableteken is bejönnek. A széles körű szakmai ajánlások szerint **személyes képernyőt 14 éves kor előtt ne adjunk.**

A Sapien Labs kutatóintézet mentális egészség globális trendjeiről szóló, 2,5 millió embertől, 85 országból származó (!) adatai alapján készült friss jelentés szerint:

„Minél fiatalabb korban kap valaki először okostelefont, annál nagyobb valószínűséggel jelennek meg felnőttkorban problémák, például öngyilkossági gondolatok, agresszió és egyéb mentális nehézségek.”

Hogyan hat a képernyő a fejlődő idegrendszerre?

A tartalmaktól függetlenül is meg kell vizsgálnunk a kérdést, mert a képernyőn keresztül felfogott információ – tartalmától függetlenül – is beavatkozik a kialakulatlan idegrendszer fejlődésébe. Ezért fontos, hogy szülőként, nevelőként tudatosítsuk magunkban: minden képernyő serkenti a dopamintermelést, a **dopamin pedig egy függőséget okozó szer,** és „sajnos” ún. jutalomhormon is, tehát kifejezetten jó érzéssel is jár. Alapvető működése pedig az ismétlésre való ösztönzés. Ezért olyan nehéz kikapcsolni a képernyőt.

A **0–3 éves kisgyermekek** idegrendszere az erős ingerek és a sugárzás feldolgozására teljesen alkalmatlan, ezért kifejezetten káros a hatása. Az Amerikai Pszichiátriai Társaság 2000-ben kiadott kiáltványa szerint ebben az életkorban

„egyáltalán ne adjunk a kezükbe okostelefont, mert visszafordíthatatlan idegrendszeri károsodást okoz”. Logopédusok, gyógypedagógusok már több éve figyelmeztetnek, hogy leáll a beszédfejlődés, sok óvodába menő gyermek nem érti az emberi beszédet, nem tud szemkapcsolatot felvenni, ezek pedig komoly, az értelmi fejlődést akadályozó tényezők lesznek.

„a több technológia romló iskolai eredményekkel jár”

Az **óvodáskorúaknál** is még nagyon fejletlen az idegrendszer, és ahhoz, hogy kialakuljanak azok a pályák, amelyek segítségével egy kisiskolás majd írni, olvasni, számolni és problémákat megoldani tud, rengeteg mozgásra és természetes érzékszervi tapasztalatra van szükség. Nem feladatlapokra, nem képernyőre, hanem természetre, bukfencezésre, szabad játékra, kapcsolatokra…

6–12 éves korban is még javában fejlődik az idegrendszer. Nincs kellő figyelemkoncentráció, nincs elvont gondolkodás, még fejletlen az indulatkontroll, a tervezés, a következmények felmérése, stb. Ekkor is még rengeteg szabad mozgásra, sok valóságos kapcsolatra és tapasztalatra, kísérletezésre lenne szükség.

10 éves kor körül, a serdülés kezdetén felszívódnak bizonyos agyi pályák, hogy komolyabb összeköttetések keletkezhessenek, azaz kialakuljon a többrétegű intelligencia. Ennek egyik legfontosabb feltétele a megélt társas kapcsolatok lennének, ugyanis ezek nyomán aktivizálódnak ezek a területek. A tableten való chatelés erre nem megfelelő, így nagy a veszélye, hogy okosak lesznek a gyermekeink, de intelligensek nem.

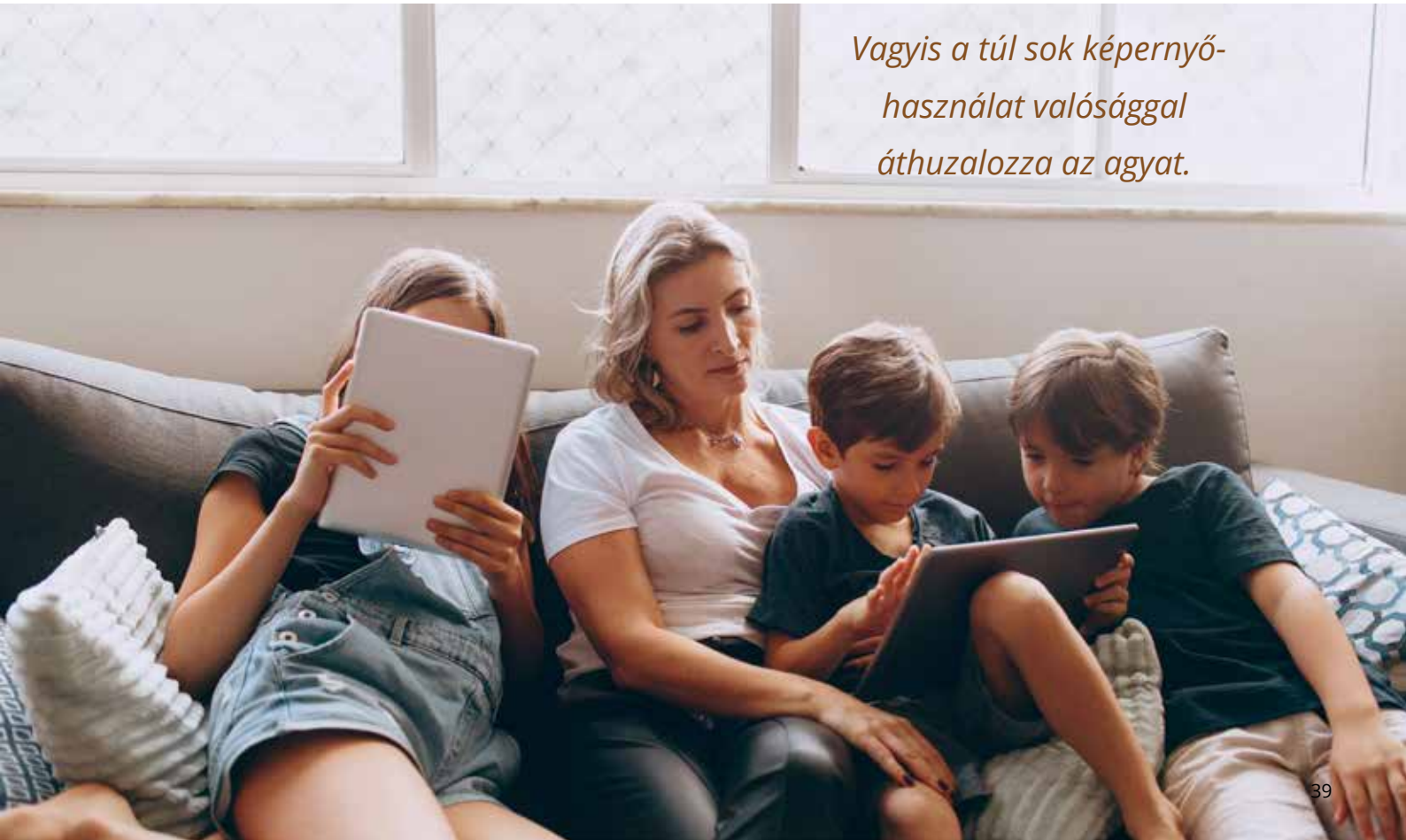
A képernyőhasználat ára

Nem rémisztgetni akarom a szülőket, nagyszülőket, pedagógusokat, de az „okosság” sajnos nem ilyen egyszerű. A legfrissebb kutatások ugyanis azt az eredményt hozták, hogy az ismeretszerzés nem olyan hatékony a digitális eszközökkel, mint kézírással, papíralapú hordozókkal, a személyes, empatikus tanár-diák kapcsolatokba ágyazott tanulással. A PISA-vizsgálatokat végző OECD már tíz évvel ezelőtt közölte, hogy a több technológia romló iskolai eredményekkel jár.

Az agyi képalkotó vizsgálatok több mint 14 éve bizonyítják, hogy a túl sok képernyő károsítja az agyat. *„A túlzott okostelefon-használat mindemellett lassítja annak a képességnek a fejlődését, hogy megértsük más emberek viselkedését és érzéseit, amelyhez szükség van az arckifejezések, a testbeszéd és a csoportdinamika értelmezésének megtanulására. A negatív hatások különösen erősek 13 éves kor alatt.*" Az MRI-vizsgálatok azt is kimutatták, hogy a frontális lebenyben csökken a szürkeállomány, amely többek között a döntésekért, az önkontrollért és a koncentrációért felel. Gyengültek az idegi kapcsolatok is, ami romló koncentrációt és tanulási nehézségeket jelent. Ezenkívül a képernyőhasználat túlstimulálja a jutalmazó rendszert, tehát ugyanolyan mintázat jön létre, mint a függőségek esetén. Vagyis a túl sok képernyőhasználat valósággal áthuzalozza az agyat.

Megnövekedett figyelemzavar, másodpercekre zsugorodott koncentrációképesség, csökkent döntésképesség, fokozott impulzivitás és szorongás – végső soron a függőség a következmény.

„És még mindig arról beszélnek »szakértők«, hogy a tiltás nem csupán rossz, hanem egyenesen kárt okoz a gyerekeknek, és a legjobb, ha tudatosítjuk bennük: vagyis átbeszéljük a fejletlen, önkontrollra még képtelen agyukkal, hogyan kell egy függőségre



Vagyis a túl sok képernyőhasználat valósággal áthuzalozza az agyat.

tervezett eszközt jól használni! Az agy nem játék! És nem profit! A gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen!" – figyelmeztet szakadatlanul Pöltl Ákos családbiztonsági szakértő

Az emberi agy fékrendszere ugyanis lassan fejlődik, 21–23 éves korig, tehát gyermek- és serdülőkorban még nem áll készen arra, hogy az idegkutató teamek által profin és precízen megalkotott okoseszköz dopamintermelését szabályozza. Azaz nála csak gázpedál van, a nevelőnél, a szülőnél van a fék!

A gyereknél csak gázpedál van, a nevelőnél, a szülőnél van a fék!

Természetesen segíthetünk fokozatosan a megértésben, de nem számíthatunk arra, hogy önállóan is kézben tudja tartani ezt a droghatást. Ez nem bizalom kérdése. Az a szer vagy eszköz, ami ennyi kockázatot és konkrét veszélyforrást hordoz, nem lehet bizalmi kérdés. Nem adunk jogosítványt a 12 évesünknek, nem engedjük a dohány- és italvásárlást a 14–16 évesünknek, még akkor sem, ha alapvetően bízunk benne. Nem barkácsolhat a láncfűrésszel a mégoly értelmes és ügyes 10 évesünk.

Van megoldás: vissza a valódi élményekhez

Sokszor érezzük, hogy ez a rengeteg változás olyan erővel ömlik ránk, mintha egy duzzasztógát zsilipje szakadt volna a nyakunkba. Először is: egy lelkiismeret nélküli iparággal állunk szemben. Nincs ezzel baj, de számolni kell vele. Iparág, tehát mindenképpen haszonszerzésre, eladásra hozza létre a termékeit. Nem által azzal sem, hogy bármilyen értékelvű törvényszerűséget figyelembe venne, nem ígéri, hogy nincsenek káros hatásai, nem tagadja, hogy dopamintermelést indukál, sem azt, hogy ez függőséget okozhat, de nem vállalja a felelősséget a következményekért, és ezért mindezt nem is írja rá a megvásárolt áru címkéire. Mint a legtöbb üzleti vállalkozás, ez is a mi kezünkben hagyja a döntést.

Mit tehetünk? Eszközök és tárgyak helyett élményt, közös tevékenységet és felfedezési lehetőséget adjunk gyermekeinknek. Különösen fontos: ha a gyermek a képernyőt rendszeresen a szomorúság, a düh vagy a magány elnyomására használja, önmagában az offline játékok felkínálása nem lesz elég. Ilyenkor a mozgás, a beszélgetés, a közelség és az érzelmek megnevezésének megtanulása is része a megoldásnak. Passzív fogyasztás helyett alkotást: ne csak nézzen, hanem építsen, kérdezzen, próbálkozzon és hozzon létre valamit. Képernyő helyett kapcsolatot: az unalom, a feszültség és a magány kezelésére ne digitális megoldást kínáljunk. A cél nem feltétlenül az, hogy soha ne használjon okoseszközt, hanem hogy legyen elég gazdag, örömteli és kapcsolatokkal teli élete a képernyőn kívül is. Az eszközhasználat határait pedig érdemes a családdal közösen kialakítani, és a gyermek életkorának megfelelően felülvizsgálni.

Ne várjuk el, hogy az új tevékenység rögtön ugyanolyan izgalmas legyen, mint a képernyő. Idő kell ahhoz, hogy újra megtapasztalja az elmélyült játék örömét. A szülői jelenlét, a kiszámítható keretek és a választási lehetőség sokat segíthet. A cél nem pusztán a telefon elvétele, hanem annak segítése, hogy a gyermek felfedezze: a képernyőn kívül is lehet izgalmas, örömteli, megnyugtató és közösségi élményeket találni.

Fontos lenne saját szabályozást kialakítani a közösségeinkben. Legelőször a családban. Első körben jelöljünk ki felnőttekre is érvényes képernyőmentes övezeteket és időszakokat. Hálószobában, étkezés közben, társaságban ne legyen képernyő a közelben, a zsebben vagy a kézben. Az életkorhoz szabott időkeretek meghatározása nagycsaládban is működhet. 16 éves korig ne kapcsolódjon a fiatal a közösségi médiához.

Ugyanilyen fontos azonban, hogy segítsük a „természetes dopamin" termelődését, hiszen erre nagy szükségük van, és erre ezernyi más lehetőség kínálkozik: önhatékonyság, izgalmas kihívások, fortélyok, közösség, barátok, mozgás, csapatsport, játék, művészet, alkotás, hétköznapi feladatok, főzés, társasjáték, akadályverseny, titkosírás, Rubik-kocka, sakk, barkácsolás, horgászás, kerékpár, roller, ugrókötél, hangoskönyvek, gumizás, bújócska, labdajáték, piac, erdő, játszótér, könyvtár, uszoda, építőjáték, és még sorolhatnánk.

A valódi játékban a gyermek maga alakítja a történetet és a szabályokat, míg a digitális tartalom sokszor készen kínálja az ingereket, ezért a kézzel végzett, képzeletet igénylő játékok kifejezetten hasznosak. Serdülőknél az önkéntesség, az alkotóműhely, a személyes találkozók, a kortárs kapcsolatok és az önálló döntés lehetősége lényeges szempont.

Nekünk, nevelőknek is érdemes nagyon odafigyelni a saját szokásainkra, ugyanis **a példa lesz a legerősebb minta**. Ha anyám ezzel ébred, apám ezzel fekszik, ha a játszótéren kütyüvel a kezében hintáztatnak, akkor semmilyen iránymutatás nem lesz hatékony.

Ne féljünk tehát az eszközöktől, de gyermekeink gondolkodási és kapcsolatépítő képességét ne áldozzuk fel a techcégek profitoltárán a rövid távú kényelemért és a hangzatos, de hamis fejlődési ígéretekért.

UZSALYNÉ DR. PÉCSI RITA
NEVELÉSKUTATÓ



Fotók: Grimm Enikő



KOVÁCS ILDIKÓ

Digitális élet a NOE-nál: az írógéptől a podcastokig

Negyven év alatt rengeteget változott körülöttünk a világ, és ezzel együtt az is, ahogyan egymással kapcsolatot tartunk, információt keresünk és híreket osztunk meg. A NOE működése is folyamatosan alkalmazkodott ezekhez a változásokhoz. Ami egykor írógéppel írt néhány oldalas újságon keresztül jutott el a családokhoz, ma már többféle digitális felületen, néhány kattintással elérhető.

Egyesületünk alapítói 1989-ben adták ki az első NOE újságot, amit akkor még írógéppel írtak. A **NOE Levelek** azóta is fontos tájékoztatási felület. Az újság az elmúlt negyven évben többször is megújult, nem csak kívül, hanem belül is: legutóbb 2017-ben kapott új arculatot, tartalmilag pedig magazin jellegű kiadvánnyá vált a kezdeti, közleményeket, híreket tartalmazó lapszámhoz képest. A magazin időközben a nyomtatott forma mellett online is elérhetővé vált, így mindenki a számára kényelmes módon olvashatja.

NOE Levelek online

Ma már azonban számos más módon is tartjuk a kapcsolatot a családokkal: **A honlapunk (noe.hu)** 2026 januárjában újult meg. Azóta folyamatosan töltjük fel új tartalmakkal, hogy naprakész, könnyen használható és minél több család számára hasznos információs felület legyen. Itt találjátok többek között a NOE híreit, programjait, a családokat érintő fontos információkat és az egyesület működésével kapcsolatos tudnivalókat.

Elektronikus hírlevelünk több mint 27 ezer feliratkozóhoz jut el, és több mint 15 éve segít abban, hogy a fontos információk közvetlenül eljussanak tagjainkhoz. A kezdetekben még egy-egy rövid hír szerepelt benne, ma pedig már a legfontosabb híreket, felhívásokat és tudnivalókat gyűjtjük össze. Vannak olyan közlemények, amelyeket kizárólag itt osztunk meg, ezért mindenképp érdemes feliratkozni rá. Ezt honlapunkon tudjátok megtenni.

Ma a közösségi média újabb lehetőséget ad arra, hogy még közvetlenebbül legyünk jelen a családok mindennapjaiban. A NOE Facebook- és Instagram-oldalain folyamatosan megosztjuk legfrissebb híreinket, programjainkat, beszámolóinkat és az eseményeinken készült képeket. Ha szeretnétek elsőként értesülni arról, mi történik a NOE háza táján, érdemes követni a NOE-t ezeken a felületeken is.

Facebook-oldal

A tagnyilvántartó rendszer kevésbé látványos, mégis a NOE működésének egyik legfontosabb digitális pillére. Egy több mint 15 500 családból álló tagság, valamint mintegy 170 tagegyesület és csoport adatainak kezelése papíron vagy különálló táblázatokban ma már elképzelhetetlen lenne. A tagnyilvántartó hatalmas segítséget jelent a tagság és a tagegyesületek adatainak kezelésében és a mindennapi ügyintézésben. Jelenleg is dolgozunk egy új rendszer fejlesztésén, amely még átláthatóbbá és egyszerűbbé teszi majd a titkárságon és a régiókban dolgozó munkatársak munkáját.

Instagram-oldal

Az elmúlt években az eseményeinken is egyre több digitális megoldással találkozhattatok. **QR-kódokkal** tesszük gyorsan elérhetővé az online információkat, a programokhoz kapcsolódó **Facebook-események** pedig már a rendezvények előtt segítenek abban, hogy még több családhoz eljussanak a legfontosabb tudnivalók.

Idén pedig egy új formával is bővült a NOE digitális jelenléte: **elindult a NOE podcast-sorozata.** A NOE KÖZÖS NEVEZŐ adásaiban olyan témákról beszélgetünk, amelyek elsősorban a családokat és a fiatalokat érintik. Szeretnénk ezen keresztül is megszólítani azokat a családokat, akikhez talán egy újság vagy egy hosszabb cikk kevésbé jut el a mai zajos világban. A beszélgetéseket a NOE YouTube-csatornáján találjátok meg, vagy a QR-kód segítségével közvetlenül is elérhetitek az adásokat.

NOE YouTube-csatornája

A NOE története tehát nemcsak az elmúlt évtizedek során a családokért végzett munkáról szól, hanem arról is, hogyan tanultunk meg újabb és újabb módokon kapcsolatban maradni egymással. A pár oldalas újságtól a honlapig, a hírlevéltől a közösségi médián át a podcastig sok minden változott. Egy dolog azonban nem! Továbbra is az a célunk, hogy a NOE-hoz tartozó családokhoz eljussanak a számukra fontos információk, és hogy a közösségünk minél több tagjához megtaláljuk a hozzájuk vezető utat.



A digitális bennszülöttek világa

Hogyan segítsük a serdülőt jelen lenni

A kamaszkorban eljöhet egy olyan pont, amikor a szülő úgy érezheti, a gyereke egyszerűen eltűnt. Ott ül a nappaliban, mégis mintha egy másik világban lenne. A telefonját nézi, üzenetek érkeznek, videók peregnek, valaki lájkolt, valaki nem lájkolt, egy osztálytárs feltöltött valamit, egy influenszer pedig megint megmutatta, milyen szép az élete. Közben szülőként azon gondolkodunk, hogy jó-e ez így, nem telefonozik-e túl sokat, normális-e ez, mitévők legyünk? Kisfaludy Lilla pszichológus írása.

Talán érdemes egy kérdéssel kezdeni. *Mi történik a tinédzserrel a digitális térben?*
A digitális világ nem egy másik világ, hanem a fiatalok valódi élete zajlik benne. A barátságok, a közösségi élet, az önkifejezés, a humor, a konfliktusok, a szerelem, a teljesítmény, a tanulás és az önmagukról alkotott kép egy része itt zajlik és alakul ki. A digitális kapcsolódásnak valódi előnyei is vannak, hiszen a közösségi média segítségével a fiatalok kapcsolatban maradhatnak egymással, barátokra találhatnak és olyan érdeklődési köröket fedezhetnek fel, amelyekhez a közvetlen környezetükben nem feltétlenül találnának kortársakat.

Serdülőnek lenni a digitális világban

A serdülőkor egyik legfontosabb feladata az identitás kialakítása: *Ki vagyok én? Milyen vagyok? Hová tartozom? Vajon szerethető vagyok?* Ehhez a közösségi média különösen erős tükröt tart, csakhogy ez a tükör torzíthat. A közösségi média ezekre a kérdésekre naponta, akár több száz apró választ kínál lájkok, kommentek, követők, üzenetek, megtekintések és visszajelzések formájában.
A serdülőkor egyik pszichológiai sajátossága, hogy a kortársak véleménye rendkívül fontossá válik. Az agy fejlődése során a társas visszajelzésekre való érzékenység fokozódik, miközben az önszabályozásért felelős rendszerek még fejlődésben vannak. Ezért egy kamasznak egyetlen komment vagy egy elutasító üzenet sokkal nagyobb érzelmi jelentőséggel bírhat, mint ahogyan azt egy felnőtt kívülről látja.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) is hangsúlyozza: a közösségi média nem eredendően káros vagy hasznos, a hatása függ attól, mit néz a fiatal, hogyan használja, milyen élethelyzetben van, milyen személyiségjellemzőkkel rendelkezik, és milyen támogatást kap a környezetétől.

A probléma nem az, hogy a közösségi média önmagában rossz. A kamasz naponta több tucat vagy akár több száz gondosan kiválogatott képet, videót és történetet lát másokról, testekről, ruhákról, sikerekről, utazásokról, kapcsolatokról, teljesítményről. Ebben a túlingerelt tartalom tengerben az lehet a legnagyobb segítség, ha megtanítjuk a fiatalt kritikusan, racionálisan elemezni azt, amit a képernyőn lát, valamint arra, hogyan szűrjön a tartalmak között az élete és önmaga építgetése érdekében, a következő kérdések mentén:

„Ki készítette ezt a tartalmat? Mit akar elérni vele? Mit nem látunk a képen? Miért pont ezt mutatja? Vajon ez egy reklám? Vajon hány próbálkozásból született ez az egy videó? Mit látsz a képen, mit mutat ez meg neked? Mit üzenhet ez a különböző embereknek? Miért jó és miért rossz ezt látnod? Mit tanulhatsz ebből? Milyen érzéseket vált ki belőled?”

A digitális tudatosság egyik legfontosabb része, hogy a gyerek megtanulja, amit lát, az nem feltétlenül a valóság, hanem valakinek a szerkesztett változata a valóságról vagy egy termék, amit próbálnak értékesíteni számunkra, valamint az, hogy mivel tölti a szabadidejét.

A FOMO jelenség

Ahhoz, hogy megértsük a FOMO jelenségét, gondoljunk arra, amikor a fiatal egyértelmű utasítást kap, hogy tegye le a telefont.
A kamasz számára különösen fontos, hogy tartozzon valahová. Ezért olyan erős a FOMO (fear of missing out) vagyis a lemaradástól való félelem. A közösségi médiától való megvonás azonnal elindítja a következő kérdéseket: *Mi történik, ha nem válaszolok azonnal? Mi van, ha közben a többiek beszélnek rólam? Mi van, ha létrejön egy csoport, ahová nem kerülök be? Mi van, ha mindenki ott van, csak én nem?*





KISFALUDY LILLA



Ez az állandó készenlét könnyen azt eredményezi, hogy a telefon már nem egyszerűen a kezünkben van, hanem folyamatosan készenléti állapotban tart. Ezt láthatjuk a tömegközlekedési eszközön, a parkokban, az éttermekben, sőt, a színházban, vagy más kikapcsolódás során is.

Mit vesz el és mit adhat?

Egy nagycsaládban különösen érdekes helyzetet teremthet, amikor a szülő egyszerre próbál több, különböző életkorú gyermek digitális szükségleteire és korlátaira figyelni. Az egyik még mesét néz, a másik játékot játszik, a harmadik már közösségi médiát használ, a negyedik pedig éppen azzal küzd, hogy miért nem hívták meg egy online csoportba.

Éppen ezért nem biztos, hogy az egységes „napi képernyő" szabály minden gyerekre működőképes. Sokkal fontosabb lehet arra figyelni, hogy mit vesz el és mit ad a digitális jelenlét. Elveszi az alvást vagy a mozgást? A tanulásra fordított figyelmet, a családi és baráti beszélgetéseket, találkozásokat? Vagy éppen segít kapcsolódni, kikapcsolódni, alkotni, tanulni?

A digitális függőség kérdésében fontos különbséget tenni a sok képernyőhasználat és a problémás használat között. Figyelmeztető jel lehet, ha a fiatal rendszeresen többet használja a közösségi médiát, mint szeretné, nehezen tudja abbahagyni, erős késztetést érez a használatra, a digitális világ miatt háttérbe szorulnak fontos tevékenységek, kapcsolatok vagy az iskolai teljesítmény, illetve, ha titkolózás, hazudozás jelenik meg a használattal kapcsolatban. Ebben az esetben érdemes lehet szakemberhez fordulni, aki segít a fiatalnak és a családnak.

Amit szülőként tehetünk

Ahogy megtanítjuk a gyerekeket biciklizni, közlekedni, vitatkozni, nemet mondani, segítséget kérni és döntéseket hozni, ugyanúgy digitális önszabályozásra és digitális önismeretre is szükségük van. A digitális világ nem valami, amit a kamaszaink „helyett" kell kezelnünk. Helyette meg kell tanítanunk őket megfelelően élni benne. A kamasz számára nem az a tanulság, hogy „anya megmondja, kit követhetek", hanem az, ha képes megfigyelni a saját lelkiállapotát, és szabályozni a digitális környezetét, valamint a tartalmakat, amiket követ.

- Ismerjük meg a fiatal aktuális érveit, gondolatait és beszélgessünk róluk: *Mit szeretsz ebben az alkalmazásban? Mi zavar benne? Milyen videókat dob fel neked? Mitől érzed rosszul magad? Mik azok, amiket szívesen nézel és utána jobban érzed magad és kedvet kapsz ahhoz, hogy te is elsajátítsd a képességet, hogy meg tudd csinálni?*
- Fontos kérdés lehet, hogy amikor a serdülő rosszul érzi magát, stresszes, ideges, haragszik, akkor tud-e mást is tenni a telefonozáson kívül, hogy jobban legyen? Segítsük megerősíteni azokat az eddig bevált vagy új megküzdési stratégiákat, amelyek a fizikai térben zajlanak, legyen szó mozgásról, kreatív tevékenységről, hobbiról.
- Tanítsuk meg a kritikus gondolkodást. A lájk nem értékítélet, a követőszám nem népszerűségi bizonyítvány, egy influenszer élete pedig nem a teljes valóság. Az algoritmus nem a barátunk, hanem egy rendszer, amely azt próbálja megjósolni, mi tart minket a képernyő előtt. *Mi vonzza a tekinteted? Mi az, amitől úgy érzed, hogy tovább szeretnéd nézni?*
- Figyeljük a kamaszt, a változásokat, amin keresztül megy. Nem feltétlenül az a legfontosabb, hogy pontosan hány percet tölt a fiatal a digitális eszközökkel, hanem hogy megváltozik-e az alvása, a hangulata, a tanulmányi teljesítménye, a kapcsolatai vagy az érdeklődése.

Nem az a cél, hogy minden veszélytől megóvjuk őket, inkább azt kell megtanítanunk, hogyan vegyék észre, ha valami nem tesz jót nekik, hogyan állítsanak határt, hogyan kérjenek segítséget, és hogyan őrizzék meg önmagukat egy olyan közegben, amely folyamatosan a figyelmükért versenyez. Nem feltétlenül azt kell megtanítani a kamasznak, hogyan tegye le a telefont, hanem azt, hogy érdemes felemelnie a tekintetét a képernyőről és körülnézni a való világban, és hogy miként hozzon tudatosabb döntést arról, mire fordítja a szabadidejét.

KISFALUDY LILLA
PSZICHOLÓGUS

Felhasznált szakirodalom:

American Psychological Association. (2023). *Digital media and children. Translational Issues in Psychological Science,* 9(3).

World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: Policy brief.* World Health Organization Regional Office for Europe.



Online kisgyermekkor helyett családapplikáció

Amikor a kedves Olvasó kezébe veszi ezt a lapszámot, már túl vagyunk a tanévkezdés sűrű időszakán: lezajlottak a szülői értekezletek, kialakultak a családi napirendek, és lassan mindenki beleszokik az új menetrendbe. Az őszi időszak arra is lehetőséget kínál, hogy szülőként egy kicsit megálljunk, és végiggondoljuk, milyen hatással vannak gyermekeinkre a képernyők és az okoseszközök. Ebben a cikkben a legkisebbek eszközhasználatának néhány fontos szempontját vesszük szemügyre, gyakorlati ötletekkel és további olvasnivalóval kiegészítve.

Nemrégiben a következő jelenetnek voltam fültanúja egy Budapestre tartó, zsúfolt elővárosi vonaton, ahol egy kisbaba vidám kiáltozása töltötte be a teret. A fiúcskát a nagytesók szórakoztatták, akik már tudták, hogy a vonaton nem illik hangoskodni, így az ő hangjukat nem hallhattuk, ezzel szemben a baba hangosan ujjongva rikkantotta el a vonatban a „válaszait". A gyerekek láthatóan élvezték a közös játékot, és a vonat utazóközönsége sem zavartatta különösebben magát. Csak egy idősebb úr adott hangot nemtetszésének **„***hát nincs ennek a gyereknek apja-anyja, aki elhallgattatná?***"** felhorkanással. Talán az efféle reakciók teszik, hogy gyakran láthatunk a város utcáin, tömegközlekedési eszközein, vagy éppen az éttermekben olyan kisebb-nagyobb, akár babakocsiban ülő gyermekeket, akik a kezükbe adott okostelefonnal vannak elhallgattatva.

Kutatások és tanulmányok a témában

Nemcsak a környezet zavarásának elkerülése, a szülők fáradtsága vagy az ingyenesen kínálkozó „bébiszitter" lehet annak az oka, hogy kisgyermekek kezébe okoseszközök kerülnek, hanem akár az is, hogy szülőként nem vagyunk birtokában azoknak az ismereteknek, kutatásoknak, amelyek a gyermekeinkre való káros hatásukat leírják, esetleg még hasznosnak is tartjuk a reklámozott „fejlesztő" applikációkat. A kisgyermek számára a legfontosabb alkalmazás az *„anya-, az apa- és a testvérapplikáció"*, vagyis az élő, hús-vér személyekhez való kapcsolódás – ahogyan arra Uzsalyné Dr. Pécsi Rita főiskolai tanár, neveléskutató hívja fel a figyelmet könyvében és előadásai során.

A Bethesda Gyermekkórház *Képernyő helyett kapcsolat* című e-könyvében dr. Nagy Péter gyermek- és ifjúságpszichiáter, a Bethesda Gyermekkórház képernyőidő-csökkentő programjának szakmai vezetője is hasonlóan fogalmaz: *„A képernyők használata ma már természetes része az életünknek, de a legkisebbek számára a valós kapcsolódások, az élő beszéd, a testi közelség, a figyelem a legfontosabbak. Nem véletlen, hogy a hazai szakmai állásfoglalás is egyértelműen kimondja: hároméves kor alatt nincs helye képernyőidőnek – még »oktatási céllal« sem. Ehelyett a szülők jelenlétére van szükség, még akkor is, ha ez a mai világban óriási kihívás."*



Virtuális autizmus – hallottál már róla?

Az első három év rendkívül érzékeny időszaka az idegrendszeri fejlődésnek. Ebben az életkorban egyáltalán nem javasolt a képernyő előtt időt tölteni, mert a gyorsan változó képi ingerek megterhelik az idegrendszert, gátolják a beszédfejlődést, kognitív és szociális megkésettséget idéznek elő. Emellett kiszorítják a megfelelő mennyiségű mozgást a mindennapokból, így növelik



VIDA-BARÁTH MÁRTA



a testsúlyindexet, vagyis emiatt túlsúlyos lehet a kisgyermek. Nem mellesleg a képernyőhasználat rontja az alvásminőséget, miközben ez az életkor – optimális esetben – az élményalapú felfedezés időszaka lenne. Mindezek a hatások a szakirodalomban virtuális autizmusként is emlegetett tünetegyütteshez vezethetnek azoknál a kisgyermekeknél, akik napi több órán át képernyő előtt ülnek. Ennek az állapotnak a jellemzői megegyeznek a klasszikus, biológiai tényezők által okozott autizmus tüneteivel: a szociális kötődés hiánya, a szemkontaktus kialakításának hiánya, a nyelvi készségek fejlődésének zavara, a közösségi játékok és szerepjátszás hiánya és még sorolhatnánk. Jó hír, hogy a virtuális autizmus visszafordítható, a gyermekek felépülhetnek belőle a megfelelő idegi területek fejlesztésével és a képernyőidő megszüntetésével.

Képernyő helyett

A képernyőmentes kisgyermekkor nemcsak a tiltásról, hanem a kapcsolódási lehetőségek gazdagításáról is szól. Szülőként tehát nemcsak azt fontos tudnunk, mi okból és mit tiltsunk, hanem azt is, hogy mit csináljunk a 0–3 éves korú gyermekeinkkel a képernyő használata helyett:

1. **A szemkontaktus általi kapcsolódás a baba egyik legjobb tanítója:** már a szoktatási időszakban se legyen általános az anya képernyőhasználata. Szoptatáskor az anya tartsa a szemkontaktust a babájával, ne váljon szokássá, hogy szoptatás közben mobiltelefonozik.
2. **A kapcsolódás ereje:** már egyéves kor alatt beszélgetéssel, mondókázással, kukucsjátékkal, ringatással, altatódallal kapcsolódjunk gyermekünkhöz.
3. **A mozgás és a felfedezés öröme:** 1–2 évesünknek biztosítsuk a felfedezés, a mozgás és az utánzás lehetőségeit labda gurításával, állathangok utánzásával, mesekönyv-nézegetéssel, konyhai eszközök felfedezésével, gyurmázással, közös pakolással.
4. **Valós közös élmények:** 2–4 évesünkkel is maradjunk a közösen átélt, valós élményeknél: játsszunk egyszerű társasjátékokat, ugrálhasson párnák között, kertészkedjünk, locsoljunk, ültessünk, építsünk várat, bábozzunk együtt.
5. **Kültéri aktivitások:** ügyeljünk rá, hogy kisgyermekünknek napi rendszerességgel legyen lehetősége kültéri mozgásra, hogy minden érzékszervével felfedezhesse a természet textúráit, megtapogathassa a füvet, hallgathassa a szél susogását, a madarak csicsergését, ugrándozhasson a tócsákban, stb. A nagyobbacskákkal látogassunk el a piacra vásárolni, sétáljunk nagyokat a természetben, gyűjtsük a természet kincseit, gesztenyét, tobozt, leveleket, majd alkossunk belőlük.
6. **Képernyőmentes rutin kialakítása:** alakítsunk ki képernyőmentes szokásokat, rutint; (1) például az esti fürdetés és lefekvés idejére kapcsoljunk ki minden képernyőt nemcsak a gyerekek, hanem a felnőttek nyugodt

alvása érdekében is; (2) ne legyenek a hálószobákban képernyők, a felnőttekében sem!; (3) legyenek képernyőmentesek a közös étkezések, mert ezek a kapcsolódás kitüntetett pillanatai; (4) legyen képernyőmentes az autózás, tablet helyett játszunk szójátékokat, hallgassunk mesét, vagy egyszerűen beszélgessünk gyermekeinkkel.

A szülői példa többet számít, mint gondolnánk

Azok a tudatos szülők, akik már kisgyermekkortól törekszenek az életkornak megfelelő eszközhasználat kialakítására, és olyan családi légkört teremtenek, amelyben gyermekük a valós világban élheti meg a kompetencia érzését, a kapcsolódás örömét, valamint a szülei és testvérei biztonságot adó jelenlétet, sokat tehetnek azért, hogy gyermekük ne váljon az okoseszközök rabjává. Erre azért van egyre nagyobb szükség, mert a Magyar Média- és Hírközlési Hatóság megbízásából végzett 2024-es kutatás szerint a 16–19 éves magyar fiatalok átlagosan napi öt órát töltenek képernyő előtt. Ezzel szemben a hazai szakmai ajánlások a felső tagozatosok és a serdülők számára legfeljebb napi 90 perc képernyőhasználatot tartanak megengedhetőnek. A képernyő előtt töltött időt pedig lehetőség szerint legalább ugyanennyi mozgásnak kellene követnie. Azonban nem az órák számolgatása a legfontosabb, hanem az, hogy gyermekeink számára továbbra is az emberi kapcsolatok jelentsék a fejlődés elsődleges színterét, hiszen a kisgyermek számára ma sem létezik jobb az anyához, apához és testvérhez való kapcsolódásánál, a figyelmes jelenlétnél, a közös játékoknál, beszélgetéseknél és a közösen átélt élményeknél.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
CSALÁDTERAPEUTA

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Bethesda Gyermekkórház: *Képernyő helyett kapcsolat! 30+8 ötlet 0–4 éves korú gyermekek szüleinek az offline gyermekkorhoz* (https://www.bethesda.hu/wp-content/uploads/2025/08/kepernyo_helyett_kapcsolat.pdf)

A Bethesda Gyermekkórház képernyőidő-csökkentő programja (https://www.bethesda.hu/kepernyoido-csokkento-program/)

Nemzeti Média és Hírközlési Hatóság: *A 16–35 évesek applikációhasználata* (https://nmhh.hu/kiadvany/1/Mediapiaci_Jelentes_2025/41/A_1635_evesek_applikaciohasznalata)

Uzsalyné Pécsi Rita: *Fejleszt vagy rombol? Kulcs az okoseszközök okos használatához,* Kulcs a Muzsikához Kiadó, Pécs, 2020.



Adj esélyt gyermekednek egy valódi gyerekkorra!

Szakmai tanácsok a fiatalok képernyőidejének csökkentésére

A Bethesda Gyermekkórház 40 országos szakmai szervezettel együttműködve fogalmazta meg a gyermekek képernyőhasználatával kapcsolatos, tudományos evidenciákon alapuló irányelveket az alább olvasható 10 pontban:

1. 10 éves kor alatt (az alsó tagozat végéig) semmiképpen, 14 éves kor alatt (a felső tagozat végéig) lehetőleg ne legyen a gyermeknek saját okoseszköze (okostelefon, laptop, okosóra, stb.).
2. 3 évesnél fiatalabb gyermekek egyáltalán ne töltsenek időt képernyő előtt, kivéve távollévő családtagokkal való kapcsolattartás céljából.
3. 14 éves kor alatt gyerekek ne regisztráljanak közösségi oldalakra.
4. A gyerekek kikapcsolódást szolgáló napi átlagos képernyőideje ne haladja meg óvodáskorban a 30 percet, alsó tagozatos korban a 60 percet, felső tagozatos korban és később a 90 percet. A telefonhasználatot ugyanannyi időtartamú mozgásos tevékenység kövesse. Képernyőmentes napok bevezetése javasolt.
5. A lefekvés előtti utolsó órában minden képernyő használata kerülendő.
6. A képernyőidő rovására minden gyermek és fiatal mozogjon legalább napi 60 percet.
7. Törekedni kell a tudatos képernyőhasználatra, a megszokásból végzett, céltalan tartalomfogyasztás kerülendő.
8. A túlzott vagy problémás képernyőhasználat a mentális egészséget veszélyeztető kockázatokkal jár, ezért kerülendő.
9. Egyetlen gyermeknek se legyen következetes szülői felügyelet nélküli okoseszköze.
10. A családokat (szülőket, nagyszülőket, gyermekeket) szükséges felvértezni a megfelelő tudással és készségekkel annak érdekében, hogy a digitális világgal való kapcsolatuk egészséges legyen. Szülők esetében ezt a tevékenységet már a várandósság ideje alatt meg kell kezdeni.

A 10 ponthoz tartozó szakmai indoklás és a 40 szakmai szervezet neve az alábbi címen olvasható: https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/

Optika kedvezmények



Matuska Optika

Cím: 5650 Mezőberény, Fortuna tér 18.
Telefon: 06 66 421 749
E-mail: matuskaottica@gmail.com
A kedvezmény mértéke: 15 %

Részletek: A kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor érvényes NOE tagsági kártya felmutatásával.



Mizsei Optika

Cím: 3300 Eger, Zalár József u.10.
Telefon: 06 30 396 8015
Facebook-oldal: https://www.facebook.com/p/Mizsei-Optika-100057751715955
A kedvezmény mértéke: 15 %
Részletek: Szemüveg keretre és szemüveg lencsére jár a kedvezmény, ami más kedvezménnyel nem összevonható. Egy naptári évben a cég dolgozói által elvégzett bármelyik műszeres vizsgálat egyszeri alkalommal ingyenes (szemnyomás mérés, látótér vizsgálat, optikai CT felvétel). A kedvezmény érvényes NOE tagsági kártyával vehető igénybe.



Okulár Optika

Cím: 5900 Orosháza, Kond u. 53.
Telefon: +36 30 547 8777
Weboldal: http://okularoptika.com/
A kedvezmény mértéke: 50 %
Részletek: Online bejelentkezési lehetőség teljeskörű látásvizsgálatra a honlapon. Gyermekeket 12 éves kortól tudunk vizsgálni. A számukra kifejlesztett speciális lencsék is elérhetőek kínálatunkban. Kedvezmény: 50% keret-, vagy 50% szemüveglencse kedvezmény komplett szemüveg készítése esetén, mely vonatkozik kékfényszűrős egyfókuszú, multifokális, irodai, illetve napszemüveg lencsékre. Az ügyfél választhatja ki a számára megfelelő kedvezményt. Forgalmazott szemüveglencse márkák: Zeiss, Essilor, Exelens.



Stein Optika

Cím: 7030 Paks, Táncsics Mihály u. 4.
Telefon: +36 20 487 9220
E-mail: steinoptikapaks@gmail.com
Facebook-oldal: https://www.facebook.com/steinoptika
A kedvezmény mértéke: 5 %
Részletek: Modern eszközökkel és barátságos légkörrel várjuk kedves vásárlóinkat. Szolgáltatásaink között szerepel a szemüvegkészítés, szemüvegjavítás és kontaktlencse-forgalmazás. Egészségpénztári kártya elfogadóhelyként is működünk, és kínálatunkban retro szemüvegkeretek is megtalálhatók. A kedvezmény a komplett szemüveg árából kerül levonásra, kivéve az akciós áruk árából. Érvényes NOE tagsági kártya felmutatása szükséges.



Rábabrill Optika

Cím: 9300 Csorna, Mártírok tere 1.
Telefon: +36 70 368 0267
Weboldal: https://rababrill.hu/
A kedvezmény: 20 %

Bemutatkozás: A cég 1993-ban alakult, amely működésének kezdetén fotó-optika kereskedésként üzemelt. A versenyképesség megőrzése érdekében az akkor még kis üzlet, önálló optikai műhelyt helyezett üzembe. A műhely magas színvonalú felszerelését követően megépítésre került egy szakorvosi rendelő, ahol a 21. századi igényeknek megfelelő szolgáltatást biztosítunk.



Kató Fotó-Optika

Cím: 5540 Szarvas, Kossuth utca 21/2.
Telefon: +36 20 498 0656
Weboldal: https://katooptika.hu/
A kedvezmény mértéke: 10 %

Bemutatkozás: Az üzlet 1993 óta Szarvas szívében működő optikai vállalkozás. Szemvizsgálattal, szemüveg készítéssel, -javítással, kontaktlencse és optikai cikkek értékesítésével foglalkozunk.

nmhh
Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság



A „még öt perc” UTÁN:
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ A CSALÁDI DIGITÁLIS SZABÁLYOKHOZ

A digitális eszközök, mint például az okostelefon, az okostelevízió, a tablet, a laptop ma már szinte elengedhetetlen részei a családi mindennapoknak: a gyerekek főként tanulnak és kapcsolatot tartanak, a szülők dolgoznak, ügyeket intéznek a segítségükkel, míg szórakozási célra szinte a család minden tagja használja. A kérdés ezért már nem az, hogy jelen legyen-e a technológia a család életében, hanem az, hogyan tudjuk úgy használni, hogy közben ne szorítsa háttérbe a személyes kapcsolatokat, és ne menjen az együtt töltött idő rovására.



Fóris Alexandra, *gyermekvédelmi elemző, NMHH*

A digitális házirend: közös megállapodás, nem büntetőlista

A digitális házirend a család közösen kialakított szabályrendszere az eszközök és az online szolgáltatások használatáról, a képernyőidő szabályozásáról, a fogyasztható tartalmakról. Egy hasonló megállapodás akkor működhet jól, ha nemcsak a gyermekekre, hanem a felnőtt családtagokra is ugyanúgy vonatkoznak az abban lefektetett szabályok.

Nélkülözhetetlen, hogy a szülőket és a gyerekeket is hasonló mértékben érintse a megállapodás, így az otthoni munkavégzéssel, a streamingszolgáltatások igénybevételével vagy az autóban történő mobiltelefon-használattal kapcsolatos szabályokat is érdemes belefoglalni. Emellett ajánlott kijelölni digitáliseszköz-mentes helyeket (például a hálószoba), valamint olyan közös családi tevékenységeket, mint az étkezések, amelyek esetében a képernyő a távolban marad.

Hogyan változik az életkorral a digitálistartalom-fogyasztás?

Az *óvodások* még nem tudják önállóan felmérni, hogy egy videó ijesztő, egy reklám megtévesztő vagy egy automatikusan elinduló új tartalom számukra nem megfelelő, ezért az óvodáskorúak képernyőhasználata esetében javasolt a szülői jelenlét és személyes felügyelet. A korlátok betartásában segít, ha előre tisztázzuk a szabályokat, és kimondjuk, mikor ér véget a képernyőzés: például „megnézzük ezt a két rövid részt, azután fürdés következik”.

Az óvodáskorúak eszközhasználatáról még többet olvashatsz:



Kisiskoláskorban már egyre égetőbb a szabályok indoklása és az alapvető digitális készségek megtanítása. Itt már fontos, hogy a gyermek kaphasson választási lehetőséget – például eldönthesse, hogy a rendelkezésére álló szórakozási időben játszik vagy videót néz –, de a keretek kialakításáért és betartatásáért továbbra is a felnőttnek kell felelnie.

TIPP Tanítsuk a digitális készségeket: gyakoroljuk közösen az erős jelszó létrehozását, a reklám és a valódi tartalom megkülönböztetését, az ismeretlen üzenetek kezelését, valamint a közösségimédia-oldalak által biztosított tiltás és jelentés lehetőségeit.

Kamaszkorban a biztonság továbbra is fontos, de egyre nagyobb szerepet kell kapnia a magánszférának, az önszabályozásnak és a közös alkuknak. A túl szoros, titkos megfigyelés könnyen alááshatja a szülő-gyerek bizalmat.

TIPP Beszéljük meg nyíltan, mit ellenőrizhet a szülő, milyen helyzetben nézhet bele a készülékbe, és mi indokolhat rendkívüli beavatkozást. Térjünk ki a kortárs nyomásra, az intim képek kockázataira, a testképet befolyásoló tartalmakra, az online kapcsolatokra és arra is, hogy az algoritmusok miért mutatnak egyre hasonlóbb vagy szélsőségesebb bejegyzéseket. Az önállóság nem a szabályok eltűnését, hanem a felelősség fokozatos átadását jelenti. Biztosítsuk arról a gyermeket, hogy probléma esetén továbbra is forduljon bizalommal szüleihez.

#digitális házirend

Egy jó digitális házirend célja nem a büntetés, hanem a megfelelő keretek kialakítása. Nem tudod, hogyan kezdd el? Az *onlinehosok.hu* oldalon nemcsak elolvashatod, milyen egy jó házirend, de egy előre kialakított sablont is letölthetsz, amely segíthet megtenni az első lépéseket.

Megnézem a sablont



Hogyan érdemes elindulni a digitális házirenddel?

Ha túl nagy feladatnak tűnik egyszerre egy teljes házirend kialakítása, kezdjük egy egyhetes kísérlettel, a közösen megbeszélt szabályokat fokozatosan vezessük be, majd egy hét után értékeljük, hogyan tudták a családtagok betartani a rájuk vonatkozó részeket. Fontos, hogy az értékelés során kerüljük a pontozást és a hibáztatást, és inkább azt keressük, milyen változtatások könnyítenék meg a szabályok betartását.

Ha a gyermek ellenáll

Az ellenállás önmagában nem bizonyítja, hogy a gyermek „függő". A digitális térben valódi örömökben, kapcsolatokban, sikerekben és közösségi élményekben lehet része, ezért a korlátozás egyfajta veszteségként is megjelenhet. Másképp éli meg a leállást, ha egy videót néz, és másképp, ha egy csapatjáték közepén kell magára hagynia a társait.

TIPP Segíthet az előrejelzés: szóljunk 15, majd 5 perccel a befejezés előtt; használjunk közösen beállított időzítőt, és kínáljunk konkrét alternatív programokat az eszközhasználat helyett, például vacsorakészítést, sétát, társasjátékot vagy közös zenehallgatást.

A digitális nevelés nem egyszeri beszélgetés, hanem folyamatos alkalmazkodás. Ahogy a technológia fejlődik, új kihívások elé állítja a család minden tagját, a korábbi szabályokat át kell gondolni, és szükség esetén újra kell tárgyalni azokat. A jól működő digitális család ismérve nem az, hogy soha nincs vita vagy rossz döntés, hanem az, hogy bármi is történik, minden családtag tudja: az online térben sincs egyedül.

Végül: a cél nem csupán a használati idő csökkentése

Gyakori tévedés, hogy a család egészséges digitális életvitelének központi eleme a képernyő előtt töltött idő drasztikus csökkentése. Valójában azonban a használat minőségén és az online fogyasztott tartalmak megértésén, értelmezésén van a hangsúly.

Ahhoz, hogy kiegyensúlyozott digitális életet éljen a család, fontos a kritikai gondolkodás erősítése, amely az olvasott információk visszaellenőrzésén, a kétkedésen és a megbeszélésen keresztül alakulhat ki és segítheti a mindennapi okoseszköz-használatot.

Ehhez segítséget nyújthatnak az NMHH kiadványai, így különösen a közösségi média megértését célzó „Mit lájkol a gyerek?" című füzet átlapozása is.



A NÖRI bemutatja...
Kőszegi Jurisics vár

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte maga elé, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei családok számára is minél könnyebben elérhetők legyenek. Jelenleg 89 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton ajánlunk a nagycsaládosok figyelmébe.



Hamarosan itt a december, vele együtt pedig közeleg a várva várt téli szünet is, amikor jólesik majd egy kicsit megállni, lelassulni, együtt lenni, bekuckózni, vagy akár útra kelni... Már most érdemes tervezgetni, hogyan tölthetné együtt ezeket a napokat a család apraja-nagyja.

Az útra kelni vágyók számára jó szívvel ajánljuk a kőszegi Jurisics vár történelmi emlékhelyet. Szerencsénkre egyre növekvő számban látogathatunk meg olyan helyszíneket, kiállításokat, ahol teret adnak az interaktív lehetőségeknek, ahol nemcsak a „mindent a szemnek" elv érvényesül. Kőszegen a gyerekeket vármustra játék, kvíz és keresztrejtvény várja, kipróbálhatják, milyen lehetett a vár urának vagy úrnőjének lenni, sőt, a harangot is megkongathatják.

A digitális eszközök – akár tetszik, akár nem – jelen vannak a családok életében, a gyerekek korától függően már kinekkinek saját telefonja van. Remek javaslatunk van arra, hogyan oldjuk meg, hogy a gyerekekkel közösen élvezzük a telefon nyújtotta előnyöket: ismerjük meg a Plukkido Mesélő emlékhelyek kezdeményezését.



A mobiltelefonra letölthető Plukkido alkalmazás segítségével már Kőszeg felé utazva készülhetünk, meghallgathatjuk például *A nagy Nefelejts-túra küldetés* hangosmesét, hogy aztán a közel 500 évvel ezelőtt, 1532-ben megostromolt várba érkezve, az applikációval felfedezhessük Kőszeg mesevilágát és az interaktív meseösvényt.

A játékos gyereknevelléssel foglalkozó Plukkido 2014 óta foglalkozik a pozitív kommunikáció és a mesék erejének népszerűsítésével a kisgyermekes családok körében. A mesélő emlékhelyek történeteit pszichológus szakemberek írják. A legújabb részek a kőszegi Jurisics várat, a fertődi Esterházy-kastélyt és a nagycenki Széchenyi-kastélyt hozzák közelebb a gyerekekhez (is).

Nagyon szép és emlékezetes felfedezést kívánunk a család minden tagja számára a kőszegi várban, és már tervezgethetjük is, melyik emlékhely legyen a következő úticélunk. Mi a NOE Levelek következő számában is jövünk majd egy ajánlattal.

PÉTERFI ESZTER



Fotók: koszeg.hu, jurisicsvar.hu

Család a digitális világban – a Libri őszi könyvajánlója

A digitális világ már nem a család életén kívül létezik: ott van a gyerekek kezében, a szülők munkájában, a kapcsolatainkban és a mindennapi figyelmünkben. De hogyan őrizhetjük meg egymásra fordított időnket és a valódi kapcsolódást egy végtelen online világban? Hat különböző könyv segítségével járjuk körül a digitális jelenlét, a családi kapcsolatok, a figyelem és az offline együttlét kérdéseit, a szakirodalomtól a regényen át egészen a közös mesekönyvig.



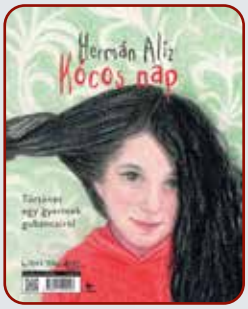
Almás Zsófi: Artúr és a betűfalók

Lehet-e egy könyv digitális eszközök nélkül is interaktív? Az *Artúr és a betűfalók* erre különösen jó példa. A silent book nem kínál kész történetet: a varázslatos képekből a gyerekek és a felnőttek együtt szőhetnek mesét. Vajon ki az az Artúr, mit keres a könyvtárban, és valóban könyveket esznek a betűfalók? A válaszokat nem egy képernyő adja meg, hanem a közös képnézegetés, a kérdések és a képzelet. Olyan könyv, amelyhez nemcsak leülni érdemes, hanem segítségével jól esik majd együtt gondolkodni a történeten.



Virginia Evans: A levélíró

A digitális üzenetek és néhány szavas kommentek korában különösen jól esik olvasni egy olyan asszonyról, aki kétnaponta leül az íróasztalához, és levelet ír. A hetvenes éveiben járó Sybil Van Antwerp levelei segítségével próbálja megérteni a múltját, kapcsolatait és saját életét. Van azonban egy levél, amelyet képtelen elküldeni, mert ahhoz előbb szembe kell néznie élete legsötétebb időszakával. Ez az érzékeny történet arról szól, milyen ereje lehet az írott szónak, és annak, ha valóban időt szánunk egymásra.



Hermán Alíz: Kócos nap – Történet egy gyermek és egy anya gubancairól

Vannak napok, amikor egyszerűen túl sok minden történik egyszerre. Egy anya és gyermeke közös, nehéz napján keresztül mutatja meg a túltelítettség, a fáradtság és az egymásra hangolódás nehézségeit. A két, egymással párhuzamosan futó nézőpontból kibontakozó történet arra világít rá, hogy ugyanazt a helyzetet mennyire másként élheti meg egy szülő és egy gyerek. A könyv egyik legfontosabb üzenete talán az, hogy a kapcsolódáshoz nem tökéletes napokra, hanem egymás felé tett apró lépésekre van szükség.



Szász Máté: Digitális fenevadak – Toxikus tartalmak a virtuális térben

A digitális világ ma már nem egyszerűen körülvesz bennünket, hanem a családi életünk része lett: hatással van arra, hogyan figyelünk egymásra, hogyan kapcsolódunk, sőt arra is, hogyan látjuk saját magunkat. Szász Máté könyve példákon és megrázó eseteken keresztül mutatja meg, milyen következményekkel járhat a social media, az internet és az okostelefonok állandó jelenléte, különösen a gyerekek lelki egészségére és figyelmére nézve. A könyv ugyanakkor nemcsak problémákat sorol, hanem a kiutat is keresi az információáradatból.



Caro Claire Burke: Aranykor

Mi történik, ha a közösségi médiában felépített tökéletes családi élet egyszer csak összeomlik? Natalie nyolcmillió követő előtt éli a megtestesült amerikai álmot: gyönyörű otthon, tökéletes férj és hat gyerek... legalábbis ezt mutatja az Instagram. Egy reggel azonban egy egészen más világban ébred, ahol nincs áram, nincs online jelenlét, és a csillogó családi idill helyett a túlélés mindennapjaival kell szembenéznie. Az *Aranykor* szatirikus, nyugtalanító regény arról, milyen könnyű összetéveszteni a megmutatott életet a valódival.



Jonathan Haidt: A szorongó nemzedék

Mi történik a gyerekekkel, amikor a szabad játék helyét egyre inkább átveszi a telefon, a közösségi média és az online tér? Jonathan Haidt könyve azt vizsgálja, hogyan alakította át a „telefonalapú lét" a fiatalok mindennapjait, és milyen szerepe lehet ebben a szorongás, a figyelemzavar vagy a társas elszigetelődés növekedésében. A könyv nem csupán a szülők aggodalmaira próbál választ adni, hanem konkrét javaslatokat is megfogalmaz arra, hogyan teremthetnénk újra egy egészségesebb egyensúlyt online és offline világ között.

A Pénzmúzeum programjai...

Kirándulás a forint varázslatos világában

Új időszaki kiállítás nyílt a Pénzmúzeumban

Ki fillért vet, forintot arat – ezzel a tanulságot hordozó szállóigével is leírható az az új időszaki kiállítás, amely július 31-én nyitotta meg a kapuit a Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpontban. Az ingyenesen és regisztráció nélkül látogatható tárlat létrehozására két esemény közös és kerek évfordulója teremtett alkalmat. Nyolcvan évvel ezelőtt vezették be hazánkban mostani fizetőeszközünket, a modern kori forintot, és nyolc évtizeddel ezelőtt érkezett vissza Magyarországra a történelmi változáshoz fedezetet nyújtó aranykészlet, amit a jegybank dolgozói mentettek meg a front pusztítása elől a második világháború hónapjai alatt.



Az *Aranyvonat öröksége – a magyar pénz újjászületése* címmel megnyílt kiállítás egyszerre számít időutazásnak és nosztalgiának. Előbbi a fiataloknak, az utóbbi pedig azoknak az idősebbeknek szól, akik már egy s mást megéltek, ezért gyermekkorukat is viszontláthatják a vitrinekben lévő tárgyak között. Számukra olyan lehet ez a tárlat, mint amikor valaki egy szekrény mélyén rátalál a régi kincsesládájára. A fiatalok pedig rácsodálkozhatnak arra, hogy jöhetnek olyan idők, amikor az átlagembernek is hősi cselekedeteket kell véghez vinnie, és hogy nem is olyan régen még mennyire mások voltak a hétköznapok, más volt az a világ, amelyben éltünk.



A kiállításba lépve annak az Aranyvonatnak a történetével találkozik először a látogató, amellyel 1944 utolsó hónapjaiban – a magyar jegybank dolgozói és családtagjaik segítségével – egy kis osztrák faluba sikerült kimenteni hazánk teljes aranykészletét. Az időutazást segítő filmek és tárgyak közül hamarosan a háború utáni hiperinfláció örvényébe kerülhetünk. Ez volt az az időszak, amikor olyan gyorsan értéktelenedett el a hazai pénz, hogy a havi fizetésből néhány órán belül már csak egy kilogramm kenyeret lehetett venni, és amikor a millpengős bankjegy nagyobb hasznunkra volt, ha vásárlás helyett inkább rágyújtottunk vele. Ezt a helyzetet csak egy új fizetőeszköz bevezetésével lehetett megoldani, amivel párhuzamosan újra indult a hazai pénzverés is. A jeles eseményről készült emlékkönyv-bejegyzéssel is találkozhatunk a kiállításon az akkori országvezetők aláírásaival.

Az izgalmas tárlaton ezer arcát mutatja meg számunkra a forint, és az is kiderül, hogy mennyi történet kötődik a jelenlegi fizetőeszközünkhöz. Olyan tárgyakat vehetünk szemügyre a kiállításon, amelyekkel eddig csak a beavatottak találkozhattak a kulisszák mögött. A különleges érmék, bankjegyek, nyomdai eszközök mellett egy kényelmes karosszékben ülve a Pénzmúzeum, a Pénzverő Zrt. és a Bélyegmúzeum munkatársainak történeteivel is megismerkedhetünk, akik rövid videókon mesélik el a forinttal kapcsolatos érdekes élményeiket, első találkozásaikat. De várnak ránk az elmúlt évtizedek ikonikus darabjai is. Közéjük tartozik például a lyukas kétfilléres, amely arra is alkalmas volt, hogy a játék kisvonat kieső kerekét pótolják vele, vagy a legendás kétforintos – becenevén a bélás – amellyel sokáig három percet is beszélgethettünk az utcai telefonfülkékben.

A Pénzmúzeum legújabb időszaki kiállítása 2027 őszéig várja a látogatókat. Ha a fővárosban, a Széll Kálmán tér közelében járunk, két program között is érdemes megnézni. A forint varázslatos világával ennyi idő alatt is feltöltődhetünk.

NÁNÁSI-KÉZDY TAMÁS

FILMAJÁNLÓ

Filmek, amiket érdemes együtt megnézni, majd beszélgetni róluk

Vasököl (2011)



Egy olyan jövőben járunk, ahol a bokszolók helyét hatalmas robotok vették át a ringben. Charlie, az egykori bokszoló azonban váratlanul új lehetőséget kap: 11 éves fiával, Maxszel együtt egy leselejtezett robotban találják meg a bajnokot. A látványos film nemcsak a technológiáról és a küzdelemről szól, hanem apa és fia kapcsolatáról, a bizalomról és arról, hogy a legnagyobb sikereket néha együtt érjük el.

Hős6os (2014)



Hiro, a zseniális, de kissé csibész kamasz és Baymax, a szeretetre méltó egészségügyi robot különös párost alkotnak. Amikor egy váratlan tragédia mindent megváltoztat, Hiro barátaival együtt szuperhőssé alakítja Baymaxet, hogy megmentse a várost. A látványos animációs film egyszerre szól technológiáról, találékonyságról, barátságról és arról, hogyan használhatjuk a tudásunkat mások megsegítésére.

Kubo és varázshúrok (2016)



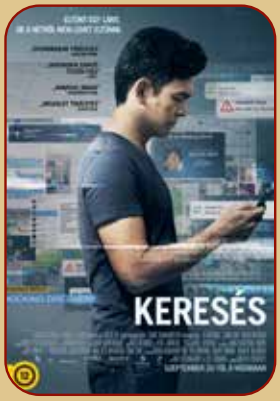
A főhős, az okos és jószívű Kubo azzal keresi szerény kenyerét, hogy történeteket mesél a tengerparti városka lakóinak. Ám amikor véletlenül megidéz egy szellemet a múltjából, menekülni kényszerül. Összeáll Majommal és Bogárral, majd nekivág, hogy megfejtse elesett apja rejtélyét. Varázserejű hangszere, a shamisen segítségével Kubónak istenekkel és szörnyekkel kell megvívnia, hogy feltárja örökségének titkát, újra egyesítse családját és beteljesítse végzetét.

Ready Player One (2018)



A jövőben az emberek idejük nagy részét az OASIS nevű virtuális világban töltik, ahol bárkivé válhatnak. Amikor a virtuális világ alkotója meghal, mérhetetlen vagyonát annak adja, aki megtalál egy elrejtett kincset a játékban, ez pedig versenyre hívja az egész világot. Steven Spielberg látványos sci-fije izgalmas kaland, ugyanakkor fontos kérdéseket vet fel a digitális élet, a videojátékok és a valós emberi kapcsolatok egyensúlyáról.

Keresés (2018)



Egy 16 éves lány eltűnik. Édesapja úgy dönt, saját kezébe veszi a nyomozást, és bemerészkedik egy olyan világba, ahol bár bizonytalanul és tájékozatlanul mozog, mégis csak ott találhatja meg lánya nyomait: az interneten. Ebben a szupermodern thrillerben minden izgalmas pillanatot digitális eszközök képernyőjén keresztül látunk. A különleges megoldás nemcsak valóságossá, hanem izgalmassá is teszi a történetet.

Akik igazán számítanak (2026)



A harmincas éveiben járó, magának való férfi, Jean a külvilágtól elzárkózva él. Egy nap váratlanul megismerkedik Rose-zal, a háromgyermekes, életörömmel teli anyával. A nőből sugárzó természetes derű és nyitottság fokozatosan áttöri a férfi maga köré növesztett páncélját. A különös találkozás lassan mindkettőjük életét megváltoztatja. A francia vígjáték egyszerre szól a családról, a kapcsolódásról és arról, milyen sokat adhatunk egymásnak, ha igazán jelen vagyunk a másik életében.

forrás: port.hu, mafab.hu

Töltsük meg az üres befőttesüvegeket!

VEGYES VÁGOTT SAVANYÚSÁG

Hozzávalók

- 4 kg fejes káposzta
- 2 kg uborka
- 1,5 kg vöröshagyma
- 1,5 kg paprika (fehér vagy piros)
- 30 dkg sárgarépa
- 10 dkg só
- 40 dkg kristálycukor
- 4 dl 10%-os ecet
- 1 teáskanál borkén
- 1 teáskanál nátrium-benzoát (szalicillel helyettesíthető)

Elkészítés:
A zöldségeket alaposan megmossuk, majd legyaluljuk, vagy reszelő segítségével vékony csíkokra szeleteljük. A felaprított zöldségeket egy nagyobb, tiszta tálba tesszük, megsózzuk, alaposan összeforgatjuk, és szobahőmérsékleten állni hagyjuk. Időnként újra átforgatjuk, hogy levet engedjenek. Körülbelül egy óra elteltével hozzáadjuk a cukrot és az ecetet. A borként és a nátrium-benzoátot kevés meleg vízben feloldjuk, majd ezt is a zöldségekhez öntjük. Az egészet alaposan összekeverjük, és egy éjszakán át állni hagyjuk, hogy az ízek jól összeérjenek.
Másnap tiszta, fertőtlenített, légmentesen záródó üvegekbe töltjük, ügyelve arra, hogy a zöldségeket teljesen ellepje a saját levük. Az üvegeket lezárjuk, és hűvös, sötét helyen tároljuk.
Megjegyzés: Ha a savanyúság rövid időn belül elfogy, a borkén és a nátrium-benzoát elhagyható, de ebben az esetben a vegyes vágottat hűtőben érdemes tárolni.



SVÉD UBORKASALÁTA



Hozzávalók

- 2 kg uborka
- 60–70 dkg vöröshagyma
- néhány chilipaprika (opcionális, az üvegek tetejére)

A felöntőléhez

- 6 dl víz
- 3 dl cukor
- 2 dl 10%-os ecet
- 5 dkg asztali só
- 2 teáskanál mustármag
- 1 kávéskanál nátrium-benzoát (szalicillel helyettesíthető)

Elkészítés:
Az uborkát és a vöröshagymát alaposan megtisztítjuk, majd vékony karikákra szeleteljük vagy legyaluljuk. Elkészítjük a felöntőlevet: a hozzávalókat összekeverjük, amíg a cukor és a só teljesen fel nem oldódik. A felszeletelt uborkát és hagymát egy nagyobb edénybe tesszük, majd leöntjük a kész lével. Lefedve, hűvös helyen vagy hűtőben 24 órán át állni hagyjuk. Közben időnként átforgatjuk, hogy a lé mindenhol jól átjárja a zöldségeket. Másnap tiszta üvegekbe töltjük, ügyelve arra, hogy a zöldségeket teljesen ellepje a lé. Ha szeretnénk egy kis pikáns ízt, néhány darab chilipaprikát is tehetünk az üvegek tetejére. Az üvegeket celofánnal letakarjuk, gondosan lezárjuk, majd hűvös, sötét helyen tároljuk.

Forrás: ketkes.com (Nóra, Orosz Zoltánné receptje)

HÁZI PIROS ARANY TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL

Hozzávalók

- 2 kg piros színű paprika
- 1–3 db csípős paprika (ízlés szerint)
- 4 fej vöröshagyma
- 5 db piros, érett paradicsom
- 1,5 dl olaj
- 1 evőkanál só

Elkészítés:

A házi piros aranyhoz szép, bordó színű, húsos kápia paprikát válasszunk. A paprikát, a hagymát és a paradicsomot feldaraboljuk, majd egy nagyobb lábosba tesszük, és alaposan szétfőzzük. Ezután botmixerrel krémesre pépesítjük, majd visszatesszük a tűzre.

Fedő alatt főzzük tovább, mert a sűrű krém fröcsköl. Felforraljuk, majd még egyszer alaposan átkeverjük a botmixerrel. Ezután időnként megkeverve addig főzzük, amíg el nem érjük a kívánt sűrűséget. A kész piros aranyat kifőzött üvegekbe töltjük. Felbontás után hűtőben tároljuk.

Forrás: borosvalikonyhaja.blogspot.com



FOKHAGYMAKRÉM HÁZILAG



Hozzávalók

Kb. egy kis üvegnyi adaghoz:

- 3 fej fokhagyma
- 1 púpozott teáskanál só
- 5 evőkanál étolaj

Elkészítés:

A fokhagymát alaposan megtisztítjuk, a gerezdek héját lehúzzuk, a hibás részeket kivágjuk. Ha nagyok a gerezdek, akár félbe is vághatjuk őket. Egy mélyebb edénybe tesszük, rákanalazzuk az olajat, majd botmixerrel pépesítjük. Végül belekeverjük a sót.

A krémet egy előre kimosott, fertőtlenített és kiszárított üvegbe kanalazzuk. Az üveget kupakkal lezárjuk, és a hűtőben tároljuk, ahol néhány hétig is elállhat.

A házi fokhagymakrém sokkal erősebb ízű, mint a tubusos változat, ezért érdemes odafigyelni, mennyit teszünk belőle az ételekbe.

Forrás: aranytepsi.blogspot.com

TIPP – Fokhagyma olajban sütve

Ha a fokhagyma gerezdeket olívaolajban lassan, alacsony hőfokon megsütjük, finom, lágy, édeskés ízű, szinte krémes állagú gerezdeket kapunk. Ezt a módszert fokhagymakonfitálásnak nevezik. A fokhagymát kenyérre kenhetjük, krémekhez, mártogatósokhoz keverhetjük, az illatos olajat pedig főzéshez is felhasználhatjuk.

Fontos: A fokhagymás olajat sütés után ne tároljuk szobahőmérsékleten! Gyorsan hűtsük le, tegyük hűtőbe, és 4 napon belül fogyasszuk el, vagy fagyasszuk le.

Alkossunk őszi falevelekből

Gyűjtsetek különböző formájú, erezetű faleveleket, például juhar-, tölgy- vagy gesztenyelevelet. Olyan leveleket válasszatok, amelyek még nem túl szárazak és törékenyek, és készítsünk velük/belőlük különböző mókás dolgot.

Falevélmintás textiltáska

Amire szükségetek lesz:

- natúr színű, lehetőleg pamut textiltáska
- különböző formájú és méretű őszi falevelek
- textilfesték őszi színekben (például barna, narancssárga, bordó vagy okkersárga)
- ecset vagy szivacsecset
- karton a táska belsejébe
- papírtörlő

Az elkészítés menete:

Tegyetek a táska belsejébe újságpapírt vagy kartont, hogy a festék ne üssön át a másik oldalára.

A falevelek egyik oldalára ecsettel vagy szivacsecsettel vigyetek fel egyenletes, vékony réteg textilfestéket. Figyeljetek arra, hogy a levél erezetét is befedje a festék, de ne kerüljön rá túl sok, mert akkor a minta elmosódhat. A festékes felével lefelé óvatosan helyezzétek a levelet a táskára, majd finoman nyomkodjátok végig. Ezután emeljétek le a levelet, és máris kirajzolódik a mintája. Próbálkozhattok különböző színű levelekkel, egymást átfedő mintákkal. Ha elkészült a minta, hagyjátok a táskát a textilfesték használati útmutatójában megadott ideig száradni. A festék tartóssága érdekében rögzítsétek a festéket vasalással. Ha teljesen megszáradt, már használhatjátok is az egyedi, őszi hangulatú textiltáskátokat.



Őszi könyvjelző

Amire szükségetek lesz:

- laminálógép
- laminálófólia
- szép, színes őszi falevelek, lehetőleg kicsi, vékony, lapos levelek
- olló
- lyukasztó
- színes szalag vagy vékony zsinór



Az elkészítés menete:

Vágjatok le egy megfelelő méretű darabot a laminálófóliából, majd rendezzétek el rajta a leveleket úgy, hogy könyvjelzőhöz illő, mutatós legyen. Hagyjatok elegendő helyet a levelek között, és ügyeljetek arra, hogy ne kerüljenek túl közel a fólia széléhez. Hajtsátok rá a fólia másik felét, majd a laminálógép segítségével olvasszátok össze. Ollóval kerekítsétek le a könyvjelző széleit, hogy ne legyen szúrós. Az egyik végén lyukasztóval készítsetek egy apró lyukat, majd fűzzetek át rajta egy színes szalagot. Könnyen készíthettek egyedi, természet ihlette könyvjelzőket, amik nemcsak a saját könyveiteket díszítik majd, hanem személyes ajándék is lehet olvasni szerető családtagjaitoknak.

Levélből készült állatkák

Amire szükségetek lesz:
- különböző formájú őszi falevelek
- vízfesték vagy tempera
- ecset
- színes ceruzák vagy filctollak
- olló

Az elkészítés menete:
Ecsettel vigyetek fel vékony réteg festéket a levél egyik oldalára, majd helyezzétek a festékes felével lefelé a fehér papírra. Készíthettek több lenyomatot, különböző színekkel. Ha a festék megszáradt, indulhat a fantáziadús díszítés. A levéllenyomatokból könnyen varázsolhattok állatkákat: néhány vonallal és pöttyel katica, pillangó vagy más kedves kis figura készülhet a papíron. Rajzoljatok nekik szemeket, csápokat, lábakat. Ha körbevágjátok a figurákat, az asztalra vagy a polcra állítva kedves őszi dekorációk lehetnek. Az ablakba helyezve pedig vidám, színes lesz a gyerekszoba.



Levélfrizurák az egész családnak

Amire szükségetek lesz:
- fehér papír
- különböző formájú, méretű és színű falevelek
- színes ceruzák, zsírkréták, filctollak
- ragasztó



Az elkészítés menete:
Rajzoljatok egy-egy nagy arcot a papírra, és színezzétek ki. Ha a szemek, az orr és a száj felkerült a lapra, a frizurát a fantáziátokra bízzuk. Gyűjtsetek különféle formájú és színű faleveleket, majd rendezzétek el őket az arcok fölött úgy, mintha hajkoronát készítenétek. Fontos, hogy kívülről befelé ragasszátok fel a leveleket a papírra. Rajzoljátok meg az egész családot, és készítsétek el mindenkinek a saját levélfrizuráját. Ki kapja a legvadabb hajkoronát, és kinek lesz a legkülönlegesebb őszi megjelenése?

Ha elkészítettétek az alábbi alkotások bármelyikét, fotózzátok le, és küldjétek el nekünk a ***kovacs.ildiko@noe.hu*** címre, hogy megoszthassuk Facebook-oldalunkon.

Forrás: pinterest.com

Lukas Garas

Volt egyszer egy patakmenti, erdőszéli kis falucska. Lakott abban egy ember, aki igen szeretett mesélni. A falubeliekkel jól megvolt, mert azok meg igen szerették őt hallgatni. Az ember mindig mesélt, akkor is, ha kapálni ment, akkor is, ha templomba. Egy volt neki mind. „Hisz úgyse kéri azt számon senki rajtam" – mondogatta. Háza a faluvégen állt, közel a patakhoz. Esténként néha tüzet rakott, és megvárta, hogy eljöjjön minden falubeli, hogy meghallgassa meséjét. Akkor mindig valami olyat mesélt, amit a földre mentében vagy a keresztvetés közben nem lehetett. Ugyanazt mindig. Olyankor egy ideig figyelte a patak csordogáló vizét. Addig nézte, míg folyóvá nem duzzadt tekintetében. Arca közben komorrá változott, szemét lehunyta, szemöldökét meg összehúzta, és belefogott. De csak ha már mindenki ott volt. Addig sohase kezdett bele, amíg az utolsó asszony és gyermek is meg nem jött.

Történt egy este, hogy amint ott mesélt a patak partján, arra vetődött egy legény. Már erősen esteledett, amikor a falu szélét elérte. Ahogy meglátta a sokaságot, közelebb ment, és figyelte, milyen nagy áhítattal hallgatják az embert. Gondolt egyet, és leült, egy kissé félre. Az ember már a derekán járt a mondókájának:

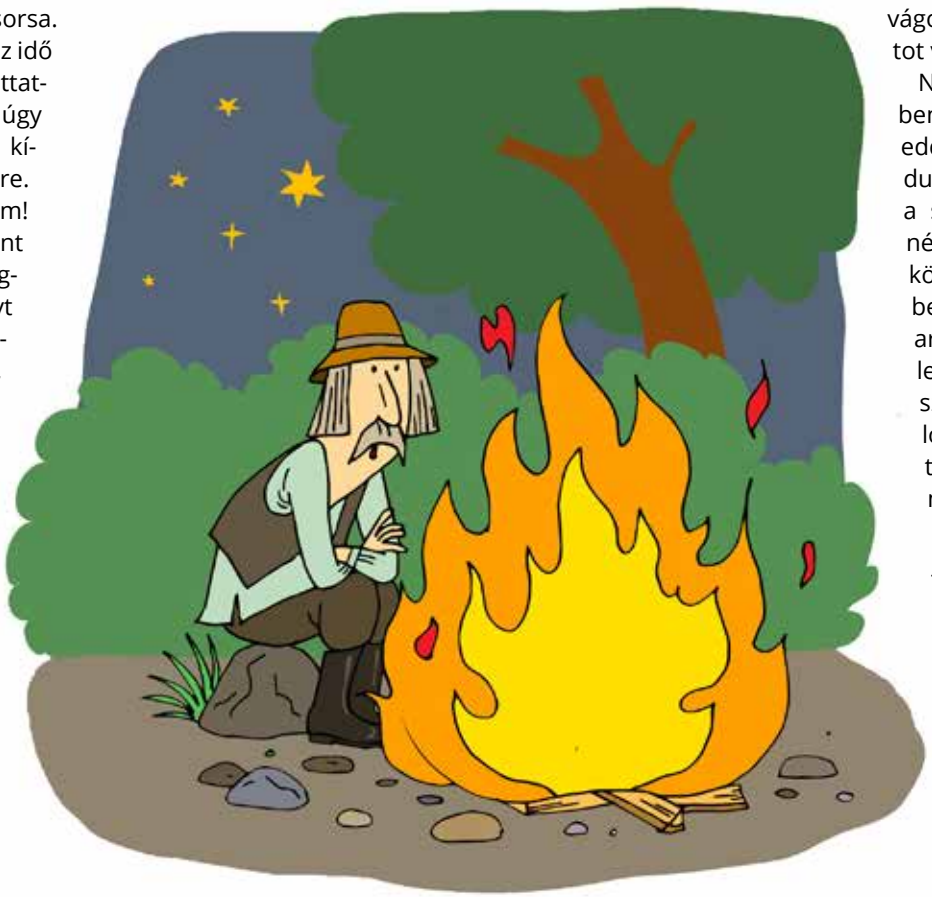
„Hanem amikor a bíró meglátta az ifjút, akit elébe hoztak, igen megszomorodott a szíve, mert világ gyúlt benne, hogy a saját fia lopta meg. Akkor aztán bezárkózott három napra, és megüzente a kintieknek, hogy ő most már harmadnapra eldönti, mi legyen a tolvaj sorsa. Ahogy megígérte, az idő végeztével ki is nyittatta a kapukat. Csak úgy özönlött be a sok kíváncsi nép az ítéletre.

– Halljátok szavam! Megkaptál mindent tőlem, mégis megloptál, fiam. Hiányt nem szenvedtél eleddig semmiben, most viseld a szükséget is úgy. Nem lesz az sok idő, ha kiállod a próbát, amit kigondoltam neked. Azt akarom, tanuld meg, hogy a gazdagság nem adatik minden útfélen. Ölts parasztgúnyát, végy vándorbotot, menj és láss világot! De aranyat, ezüstöt nem vihetsz magaddal, csak egy tarisznyát. Abba pedig ne végy magadhoz mást, csak kenyeret meg szőlőt, útravalóul. Járd be az utakat, keresd a tennivalót. Ha el nem tévedsz, meg nem tévedsz, tarisznyádból ki nem fogy az étel. De jól vigyázz, kincset nem tűr meg, enned sem ád, mikor te tömöd meg. Indulj, járj szerencsével. Aztán meg ne gyere, amíg meg nem fogadtad az intést!

Mit volt mit tenni, a fiú vállára húzta a tarisznyát, vette a botját meg a kalapját, és nekivágott az útnak. Bejárt erdőt, rétet, hegyet, völgyet, széltében-hosszában járta az országot. Eleinte nehezére volt szót fogadni akaratának, mivel igen beleszokott a bőségbe az apja mellett. Ahogy aztán el-elfeledni tudta régi világát, úgy könnyebbült a sorsa is.

Egyszer csak azon kapta magát, hogy nagyon hazamenne már. Hát ahogy ez piszkálni kezdte, megállt az úton, visszafordult. Akkor vette csak észre, nem is tudja, merre jár. Elindult, amerre a szíve vitte, de csak nem akaródzott rátalálnia a hazavezető útra.

Nem telt bele sok idő, a bíró is kezdte már egyre hiányolni a fiát, mert az csak nem akart megjönni a vándorlásból. Hetet, hónapot, évet is várt rá, de csak nem jött. A nagy várakozásban meg is savanyodott, meg is keseredett a bíró szíve. De ha még csak a szíve keseredett volna! Aszott vele a cselédség, aszott a pitvar, a város, a határ. Nem is maradt belőle, csak egy kicsiny falucska."



– Már megbocsásson bátyámuram, hogy így a közepibe vágok, de nem hagy nyugtot valami.

No, az emberben csak bennakadt a szusz, mert eddig még sohasem fordult elő vele, hogy valaki a szavába vágott. A falu népe is ámulva nézett körbe, ki lehetett, aki közbe mert szólni. Az ember arra fordult, ahonnan a legény szavát hallotta, szemét kinyitotta, homlokát kisimította, hallgatott egy sort, aztán azt mondta:

– Ki vele, a teremtőjét, ha már merszed volt félbeszakítani!

– Megbocsásson kend! Hogy hítták azt a legényt?

Az ember nem siette el a válaszadást, ami igaz, nem is visszakozott. Végre kibökte:



– Garas Lukácsnak hítták.

– No, akkor jól van, mert engem is így híttak valamikor.

A sokaság egyszerre zúgni kezdett a sok suttogástól, az egyik kurjantott, a másik sikkantott meglepetésében. Az ember nem mozdult, de nem is vette le a szemét a fiúról.

– Azt mondod, így híttak – kezdte lassan az ember. – Most hogy?

– Lukas Garas – azzal felállt a széliről, levette a kalapját, s közelebb ment a tűzhöz, hogy jobban lássa az embert, meg az is őt.

– Nohát, az hasonlít valóba'. Hanem, mi járatban errefelé?

– Régtől jövök már, haza akarok jutni végre. Megtanultam mindent, amit tanulnom kellett, ismerem már a világ járását. Egy várost keresek, széles út vezet arra.

– Széles minden út, ha a közepin tartasz lépést. Gyere közelebb, hadd lássalak jobban!

Kopott a gúnyád, az egyszer biztos. Hanem megéheztünk. Nem úgy-e, emberek?

– Úgy bizony, meg! – hangzott mindenfelől.

– Látom, a tarisznyád tele. Megadnád-e nekünk belőle a vacsorára valót?

– Én azt szívesen, bár elég aligha lesz ennyi embernek.

– Csak rajta, elő vele – mondta az ember.

Mosolyra is fordult a szája széle, amikor látta, hogy a fiú kenyeret meg szőlőt húz elő a tarisznyából. A fiú adta az embernek a kenyeret meg a szőlőt, az meg tovább a sokaságnak. Jutott is mindenkinek bőven, még az állatok elé is maradt mit vetni.

A nagy lakomában aztán észre sem vették, hogy pirkadni kezdett. Hát ahogy körbenéztek, látják, hogy magaslik a város templomának tornya, hogy a szolgálók fejnek, abrakolnak. Egyszeribe lett nagy öröm, hogy az élet újra visszatért a tájékukba. Feledték is nyomban a vacsorálást, felugortak, szaladt szét mindenki a maga portájára a tennivaló mellé.

Azok meg ketten egyedül lettek a tűz maradékánál. Az ember még mindig nézte a fiút, le se vette volna róla a szemét semmi pénzért, úgy szomjazott már a látására.

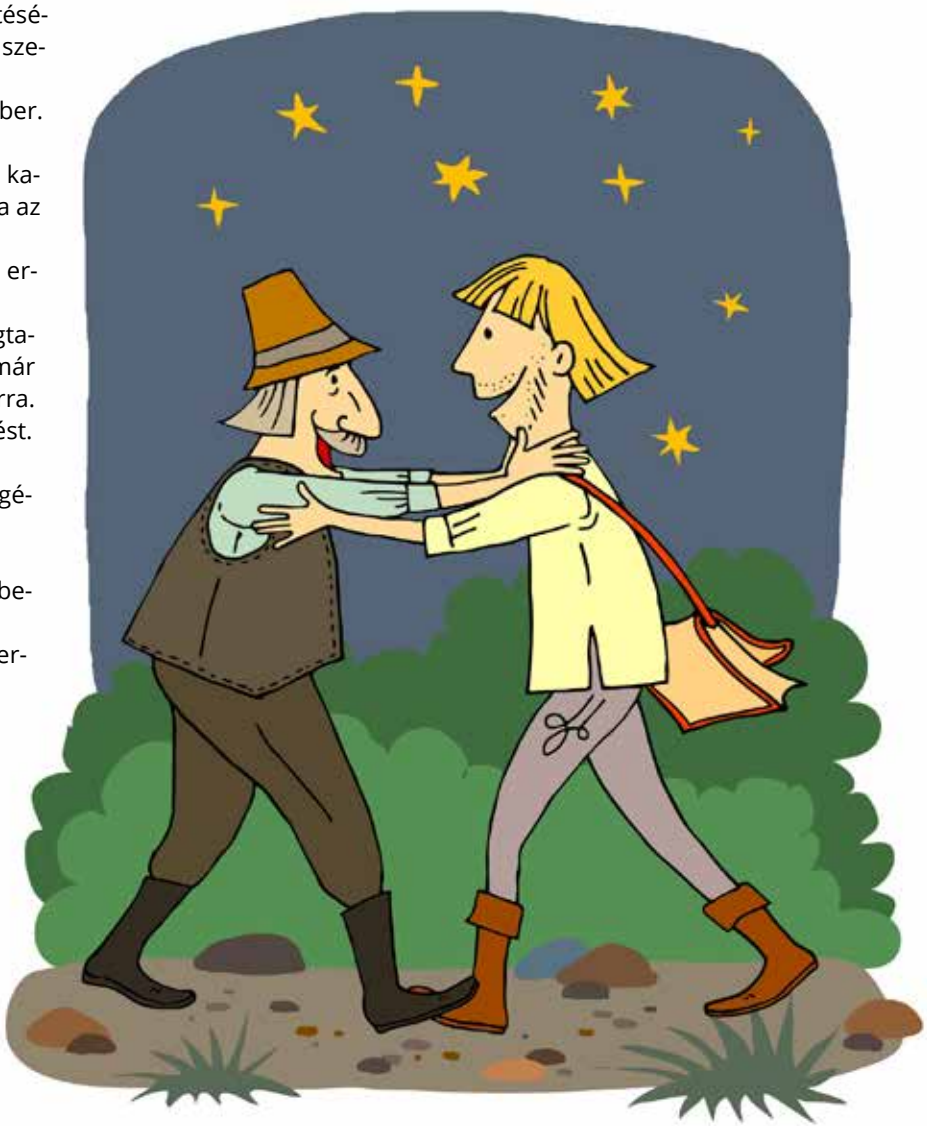
– Aztán eltanultad-e a gazdagságot eladni, a szegénységet elvenni?

– El én, biz', Édesapám!

Az ember megölelte a legényt, az meg könnyek közt borult a nyakába. Azzal elszállt minden bánat mindkettejük szívéből, nem búsult már egyik sem a másik után. Nagy ünnepet tartottak, hét napig főtt az étel, hét napig folyt a bor. A fiú többet nem nézett a máséra, de a magáéra se maradt már kedve. Innentől aztán megint Garas Lukácsnak hívták.

Ha a fiú meg nem okult volna, az én mesém is tovább tartott volna!

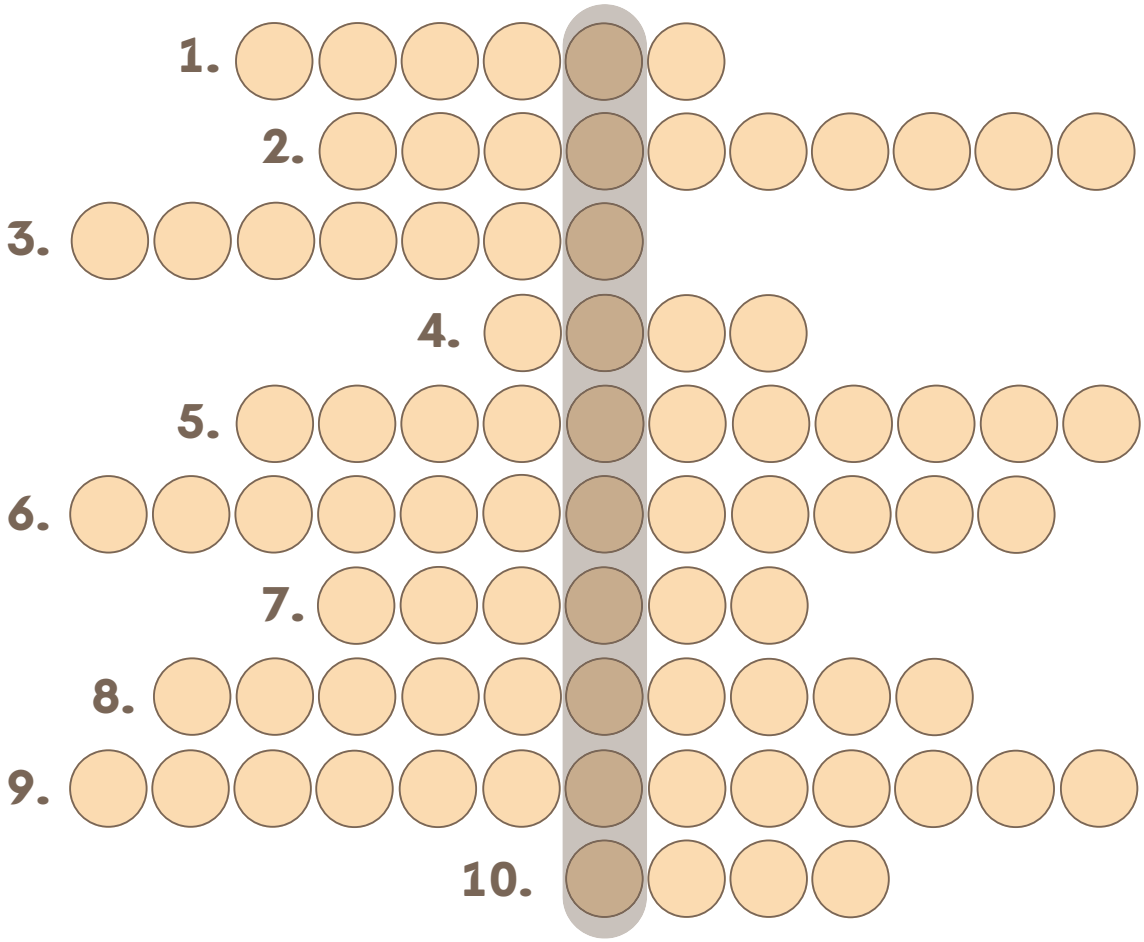
SZABÓ TAMÁS



DIGITÁLIS FEJTÖRŐ

TINIKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK

Fejtsd meg az alábbi rejtvényt, küldd el a megfejtést a **nyeremenyjatek@noe.hu** címre, és légy Te a szerencsés, aki megnyeri a Libri és a NOE könyvcsomagjainak egyikét.



1. Hogy nevezik, amikor egy videót vagy játékot élőben közvetítenek a neten?
2. Hogy nevezzük azt, akinek a közösségi médiában nagy követőtábora van?
3. Mi az a címkézés, amit a # jellel kezdünk?
4. Hogy nevezik azt a (videó)játékost, aki kezdő, újonc vagy tapasztalatlan?
5. Minek a csökkentését javasolják a szakemberek a tudatosabb digitális eszközhasználat érdekében?
6. Minek a rövidítése a 'www'?
7. Mi a neve annak a karakternek, amelyiket a játékos irányít?
8. Melyik eszköz képes műanyag szálból, digitális terv alapján tárgyakat készíteni?
9. Minek hívjuk azt, amikor valakit szándékosan bántó üzenetekkel zaklatnak az interneten?
10. Hogy nevezzük a kéretlen, tömegesen indított digitális üzeneteket, hívásokat?

Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?





Melyik fához tartozik?

Kösd össze a fát a hozzá tartozó levéllel, majd a terméssel!


Tölgyfa


Gesztenyefa


Juharfa


Diófa









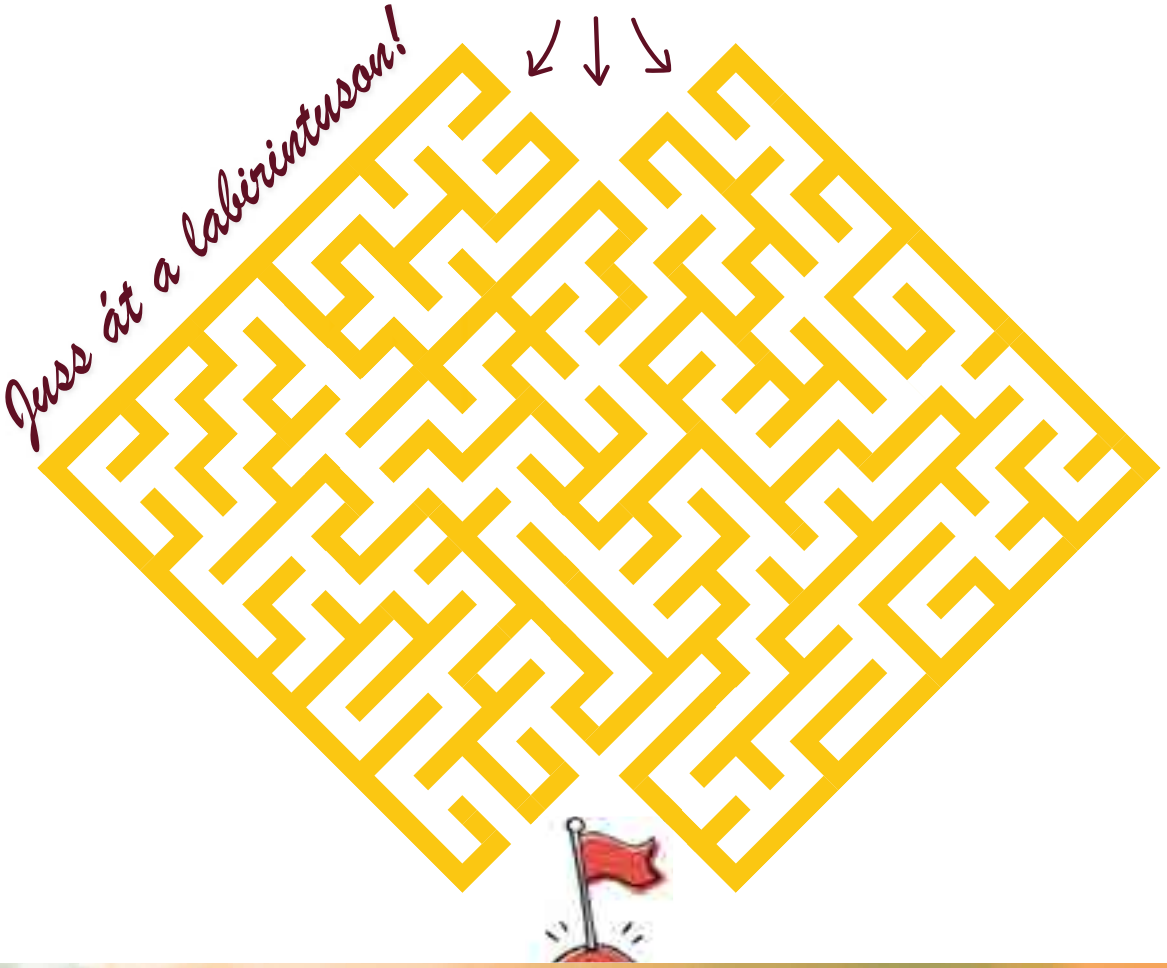








Juss át a labirintuson!





Örömmel adjuk hírül, hogy 2026. január 20-án megérkezett közénk **Szűcs Krisztián József**. Testvérei, Karola és Mia nagy szeretettel veszik körül, boldogságunk határtalan.



Hambalgó Nolen Gábor (3390 g, 53 cm) 2026. április 17-én fiatal szülők első gyermekeként jött a világra. Nolen nagymamája 13 éve tagja az Iváncsai Nagycsaládos Egyesületnek, szülei pedig az egyesület pártoló tagcsaládja.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2026. április 20-án megszületett negyedik gyermekünk, **Kovács Márton András** (3980 g, 58 cm).



Örömmel tudatjuk, hogy 2026. május 26-án megszületett családunk legifjabb tagja, **Mills Éva Sarah**. Egészséges és boldog baba, akit az egész család nagy szeretettel fogadott. Érkezésének különösen a két bátyja örül, akik már nagy izgalommal várták húguk megszületését.



Sziasztok! **Mityók Abigél** vagyok, 4. gyermekként érkeztem a családomba. Köszöntök mindenkit!



2026. június 27-én megszületett a Körmöndi család ötödik gyermeke, **Körmöndi Zsófia Abigél** (3100 g, 50 cm). Családja, testvérei (Ákos, Bogi, Dávid, Barbi) nagy szeretettel várták.



A Nagycsaládosok Hernádi Egyesületének legfiatalabb tagja, **Haraszin Zsófia**, 2026. július 7-én 12 óra 20 perckor látta meg a napvilágot. A nagytesók, Zsanett, Zalán és Zoé nagyon várták Zsófia érkezését.

Örömhír



Fülöp Olívia a család második gyermekeként jött a világra 2026. július 25-én. Nővére, Zoé már nagyon várta érkezését.



Megszületett Kajtárné Máté Judit, a NAKE tagjának második unokája. Fia, Roland és felesége, Brigi évek óta pártoló tagjai az egyesületnek, kislányuk, **Debóra** születésével pedig még közelebb kerültek a nagycsaládos léthez. Nolen fiuk nagyon várta a kishúgát, aki 2026. július 11-én 21 órakor látta meg a napvilágot. Isten éltesse őket!



Hatalmas örömmel és hálával tudatjuk veletek: megszületett ötödik gyermekünk, **Kiss Debóra Manna** (3995 g, 55 cm), aki 2026. július 27-én látta meg a napvilágot.



Megérkeztem! **Lóránt Delani Erzsébet** (3050 g, 53 cm) vagyok. 2026. augusztus 2-án születtem Veszprémben, és nagy örömömre anyukámmal, Lóránt Regina Grétával együtt mindketten jól vagyunk.



A Zalahalápi Nagycsaládos Egyesület legfiatalabb tagja, **Pápai Mara**, 2026. augusztus 4-én született. Két fiútestvére, Máté és Alex nagyon örülnek a kis jövevénynek.



A Gyergyói család nyolcadik és kilencedik gyermeke, **Dani és Dóri**, a család második ikerpárjaként érkezett a világra. Isten éltesse ezt a népes szigetszentmiklósi családot!



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület legifjabb tagja, **Kistóth Emese** (3210 g, 50 cm) 2026. augusztus 22-én látta meg a napvilágot. Csizek Dóra és Kistóth Zoltán ötödik gyermekét nővére és három bátyja is nagy szeretettel várta. Isten éltesse Emesét és az egyre bővülő családot!