

NOE LEVELEK

2019
JÚNIUS-JÚLIUS
314-315. SZÁM



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4
▪ Közgyűlési beszámoló	4-5
A NOE ÉLETÉBŐL	
▪ Őszi Találkozó, Nagycsaládos esküvő – Szentendre	5
ÉRDEKVÉDELEM	
▪ A falusi CSOK-ról, nem csak dióhéjban 1. rész	6-7
NEMZETKÖZI	
▪ Az EU-s munka-magánélet irányelv júniusi elfogadásáról	8
▪ IFFD International Advocacy Workshop	8
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	
▪ Babaköszöntő	9
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	
▪ XVI. ker. nagycsaládosok a Tamariska dombon	10
▪ Tavaszi zsongás Csongrádon	10
▪ Régiós Családi Nap – Gödöllő (június 6.)	10
▪ Régiós Családi Nap – Kalocsa (június 22.)	11
▪ Nagysikerű 1. Monori Ifjúsági Találkozó	11
▪ Barátnőnk Zsóka!	11
▪ Anyák napi teadélután Köröstarcsán	11
▪ Régiós Családi Nap – Vekeri-tó (június 2.)	12
▪ Pécs: 30 évesek vagyunk!	12
▪ Színes programok várnak Ópusztaszeren	12
▪ Régiós Családi Nap – Kislőd (június 6.)	12
BESZÉLGETÉS CSÖRE GÁBORRAL	14-15
CSALÁDI ÉLET	
▪ Éljenek az apukák, nagypapák	16
▪ Apák napi személyes köszönet	17-18
▪ Ahol a gyermek boldogan tanul	19
▪ Istennek nem tabu a szerelem, a szexualitás	20-22
▪ Tehetséges a gyermekem!?	23
▪ Fejlesztés és iskolaválasztás	24-25
▪ Segítség, szerelmes a gyermekem!	26
▪ Csak őszintén! Tanácsok a gyermekek szexuális felvilágosításához	27
▪ Iskolai bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés, bullying	28
▪ Autizmus, spektrumzavar	29
▪ Mindenki egy zseni	30-31
▪ Gerincvédelemről szülőknél	32-33
ÉLETMÓD	
▪ Az ifjúsági irodalomról	34-35
▪ Könyvajánló könyvheti újdonságokkal	36
▪ Hat étkezési szabály	38
▪ Mediterrán növények ápolása	39
▪ H&M – Divat a nyári forróságban	40-41
PARFINÉRIA – AZ ÉHES KAMASZ	42
GYERMEKKUCKÓ – PISTI FURCSA NYARALÁSA	44-45
▪ Kreatív ötletek: A flamingó és a láma	46
HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK	7, 13, 22, 37, 42, 47
ÖRÖMHÍR	48

A 315-316. sz. NOE Levelek címlapján Osgyányi Sára: „Nem tudhatom” (2019) olaj, vászon 80x80 cm (részlet)

A kiadvány az Emberi Erőforrások
Minisztériuma támogatásával készült.



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 317-318. számának lapzártája: **2019. szeptember 5.**

Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

A szerkesztő bizottság tagjai:

Arató Zsolt, Borsos-Szabó Ágnes, Máthé Zsuzsa

Tipográfia: **Tóth Imréné, Press+Print Kft.**

Grafika: **Szalay Éva, Reményhal Kft.**

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu

E-mail: noe@noe.hu

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédészünet: 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 Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

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

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

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

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

AI-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
kunczt.orsolya@noe.hu
www.noepecs.hu

Levelezési cím: Pécsi Székesegyház Nagy-
családos Egyesület
7623 Pécs, Szabó József u. 4.
Régiós ügyintézés: kedd 9:00-15:00
vagy telefonon egyeztetett időpontban

Balaton Régiós Iroda
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA
70/614-4978
budai.angelika@noe.hu

**Budapest és Közép-Magyarország
Régiós Iroda**
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

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

Észak-Magyarország Régiós Iroda
SZABÓ CSABA
70/521-2913
szabo.csaba@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu
9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.

Felső-Tisza Régiós Iroda
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
70/521-2912
szolanics.zsuzsanna@noe.hu



LÓDI VIKTÓRIA

EPERSZEM

„Az ifjú emberek a természet új ötletei”
(Goethe)

Kezdjük az elmélettel. Társadalmi szinten – bármilyen ridegen is hangozzék -, potenciális humán erőforrásnak tekinthetjük a fiatalokat. Ebből kifolyólag jövőbeni teljesítményük hangsúlyozottan fontos a gazdasági célok eléréséhez. Már alapítóink is felismerték és kiemelték a jövő generációja iránt érzett felelősségünket.

Nevelési szempontból sokan ismerhetik a gyermek-család-iskola háromszöget, melynek bal csúcsában a szülő, jobbra a pedagógus, legfelül pedig a gyerek áll. A geometriai elrendezés önmagáért beszél. Ennek a kapcsolatnak pozitívan kell működnie szülő és pedagógus között, hiszen közös a cél: a gyerek érdekében dolgozni. Fejlődésének, képzésének és közösségi életének fejlesztése alapvető célkitűzés.

Azt, persze, józan paraszti ésszel is tudjuk, hogy a gyermek életében az iskolának és a nagybetűs otthonnak van a legnagyobb jelentősége. Mikor szülőként megéljük a gyermekek születésének csodáját, eperszemként őrizzük és vigyázzuk őket. Hirtelen kitöltik életünket és megtöltik azt tartalommal, élményekkel, nevetéssel, emlékekkel.

Magazinunk központi témáját a 35-50 éves korosztályba eső családok adják, általános és középiskolás gyermekkel. Ebben az életkorban felelős, nagy döntéseket hozunk. Igyekszünk szép otthont, egészséges táplálékot és szerető, elfogadó környezetet biztosítani nekik és akkor az iskola- és pályaválasztást még nem is említettük. Nyilvánvalóan mindenki tudása legjavával támogatja gyermekét, de szeretnénk mi is tanácsokat adni a témában. Szót ejtünk a sportoló fiatalok helyes táplálkozásáról, a tehetséggondozásról, az iskolaválasztásról és az első szerelmekről. Fiataloknak szóló irodalmat is ajánlunk és múzeum-pedagógiai programokra is felhívjuk a figyelmeteket. Szeretnénk, hogy érezzétek: az úton, melyen szülőként jártok, nem vagytok egyedül, sok ezer gyakorló szülő jár hasonló cipőben és osztja meg tapasztalatait, tanácsait például a Nagycsaládos Szülők Klubja oldalunkon a facebookon.

Apák napja lévén szeretnénk APÁINKAT is „megsimogatni”. Az apaszerep egy egész életre szóló küldetés. Ő az erő, a tárgyilagosság és a férfiak világának megtestesítője a családban. Bár az apaszerep vizsgálata sokáig mellőzött téma volt, mára a pszichológusok érdeklődésének is a középpontjába került. Hasonlóképp nyitottunk mi is APÁINK felé, és kértük meg az anyukákat és a gyermekeket, hogy MESÉLJENEK RÓLA.

Szép nyarat, élményeket, az együttlét örömét, divatos szóval 'minőségi együttlétet' kívánok mindenkinek!

Nevelgessük tovább eperszemeinket nagy szeretettel, megértéssel és odaadással!

Vezető testületünk munkájából

Májusban került megrendezésre a csoportvezetők találkozója Budapesten, ahol 17 csoport képviseltette magát. A megjelent képviselők leginkább a csoportokat érintő kérdéseket beszélték át.

A májusi ülésen az elnökség első körben megnézte a beérkezett belső pályázatokat.

Sor került a Jelölő Bizottság tagjainak megválasztására is, melynek tag-

jai: Gyertyás János, Sebők Jusztna, Tengyer Hortenzia Minea, Tóthné Nácsa Irén és Várad Tibor, póttagjai: Ditzendy Károly Arisztid, Király Ignác.

Az ülésen elhangzott, hogy folyamatosan zajlanak a tárgyalások a MOL-lal, valamint az MKB Euroleasinggel, hogy újabb kedvezményekkel legyünk családjaink segítségére.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Közgyűlési beszámoló

A NOE az éves közgyűlését 2019. május 18-án tartotta meg a budapesti Szent Margit Gimnáziumban.

A hagyományokhoz híven az idei közgyűlésen is többen részesültek díjazásban.

I. Jutalmazások

A NOE elnöksége által 2015-ben alapított **HŰSÉG-DÍJ** tükrözi a díjazott személynek az Egyesülethez és a közösséghez való hűségét.

2019-ben a NOE HŰSÉG-DÍJBAN részesíti a következőket:

- **Baksainé Kenessey Éva**
- **Dr. Orbán József Levente**
- **Radnainé Filep Ildikó**

A NOE-DÍJ a legmagasabb elismerés, melyet az Egyesületünkért végzett sok éves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományozunk.

Egyesületünk elnöksége úgy döntött, hogy a beérkezett javaslatok alapján NOE-díjban részesíti a következőket:

- **Battonyainé dr. Wéber Izabella**
- **Duna Tv Család-barát műsor**
- **Gál Lászlóné**
- **Guha Péter és Maurer Éva**
- **Horváth Zsuzsanna**
- **Korpai Gábor**
- **Média a Családért Alapítvány**
- **Mészárosné Orbán Erika**
- **Pap Lajosné Farkas Zsuzsanna**

A nagycsaládosokat anyagilag kiemelten támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül a NOE Választ-

mánya 1997 februárjában **BÖLCSŐ-DÍJAT** alapított.

Arany bölcső fokozatot 1.000.000 Ft fölötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2019. évi Aranybölcsős támogatói:

Bágyi Csaba, Bridgestone Tatabánya Termelő Kft., BSI – Budapest Sportiroda, CBA Baldauf Kft., Danone Magyarország Kft., Dr. Kerényi László, DRIZE Kiadói Kft., Fővárosi Vízművek Zrt., Hunfalvy János Két Tanítási Nyelvű Közgazdasági és Kereskedelmi Szakgimnázium, Inter-Computer-Informatikai Zrt., Magyar Művészeti Akadémia, Magyar Nemzeti Bank Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt., MAVIR Zrt., Nemzeti Színház Nonprofit Zrt., Pap-Agro Kft., Pécsi Nemzeti Színház, Román Sándor Táncműhely Kft., ExperiDance, Production, Somogyi Elektronik Kft., Telenor Magyarország Zrt., TritonLife csoport – MedAlliance Holding Zrt., Vitaplus Kft.

Ezüst bölcső fokozatot 501.000 – 1.000.000 Ft közötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2019. évi Ezüsbölcsős támogatói:

Dalma Mizser Tibor Ruházati Kis és Nagykereskedés, Dr. Tóth Lajos – Tangel Kft., Makrai család, Mátyás Sütő Kft.

Bronz bölcső fokozatot 50.000 – 500.000 Ft közötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének 2019. évi Bronzbölcsős támogatói:

Baromfiudvar 2002 Kft., Budapest Bábszín-

ház, Dr. Oetker Magyarország Élelmiszer Kft., Filharmónia Magyarország Nonprofit Kft., Gödölle, Kékes, Mészáros & Szabó Szabadalmi és Védjegy Iroda, Ménesi Gábor, Sugár Mozi – Fotexnet Kft., Szombathelyi Erdészeti Zrt., Szombathelyi Puskás Tivadar Műszaki Szakgimnázium és Szakközépiskola Berzsenyi Dániel Kollégiuma, TIBIKER Kft.

Elismerő Oklevélben részesülnek azok, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2019-ben elismerő oklevéllel köszöni meg a következők áldozatos munkáját:

Anga István és Angáné Száva Andrea, Balázs Ferencné Erika, Borzi Viktória, Bőténé Dóró Mónika és családja, Czeglédi László, Császár Zsuzsanna, Dér Jánosné Erzsébet, Dovigyel Lászlóné, Dr. Orosz Atanáz, Fehérvári Árpád, Felföldiné Forczek Adrienn, Hegedűsné Lukács Marianna, Herold Viktória, Herpainé Juhász Cecília, Horváth Attila Péter és Horváth Attiláné, Hujber-Olajos Judit, Jáky Ildikó, Keresztes Hajnalka, Kocsány Istvánné Margit, Kovács Lóránt és családja, Mészáros Melinda, Mónusné Kovács Regina, Mózes Endre, Nagy Erika, Nagy Péter, Pap Imre, Perger Józsefné Éva, Priskinné Kis Herczegh Judit, Sárosiné Ilyés Erzsébet, Simonné Molnár Éva, Sinkó Andrea, Sütőné Tomka Krisztina, Szabó József, Szőkéné Kiss Tünde, Szűcs Zoltán és Szűcsné Palásti Judit, Tihamy Zoltán, Tóth Gábor, Tüski Istvánné, Vargáné Kunczt Orsolya, Veszelszki Tibor és Ádámcsó Angéla.

II. HATÁROZATOK

A közgyűlés a következő határozatokat hozta:

Határozat K/1/2019.05.18.

A közgyűlés ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag (100%) megválasztotta levezető elnöknek Márki Lászlót, a jegyzőkönyv vezetőjének Pap Lajosné Farkas Zsuzsannát, valamint a jegyzőkönyv hitelesítőinek Tengyer Hortenzia Mineát és Majtán Olgát.

A közgyűlés továbbá egyhangú jóváhagyással elfogadta és megszavazta a szabályszerűen közzétett meghívóban foglalt napirendi pontokat is.

Határozat K/2/2019.05.18.

A közgyűlés ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag (100%) elfogadta a mandátumvizsgáló bizottság jelentését.

Határozat (K/3/2019.05.18.)

A Közgyűlés a 2018. évi elnöki beszámolót 6442 igen szavazattal, 161 tartózkodás és 0 nemleges szavazat mellett elfogadta.

Határozat (K/4/2019.05.18.)

A Közgyűlés a 2018. évi gazdálkodási beszámolót, a 2018. évi egyszerűsített éves beszámolót, valamint a 2018. évi közhasznúsági mellékletet egészükben, maradéktalanul ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag (100%) elfogadta.

Határozat (K/5/2019.05.18.)

A Közgyűlés a 2019. évi költségvetési tervet ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag (100%) elfogadta.

Határozat (K/6/2019.05.18.)

A Közgyűlés a korábban szabályszerűen közzétett és a tagok által megismert Alapszabály-módosításokat – a fentebb megjelöltek szerint – 4.948 igen, 0 nem szavazattal és 903 tartózkodás mellett elfogadta.

Határozat (K/7/2018.05.18.)

A Közgyűlés a Családjainkért Alapítvány Alapító Okiratának – szabályszerűen közzétett – módosítását tartózkodás és ellenszavazat nélkül, egyhangúlag (100%) elfogadta.

A NOE ÉLETÉBŐL

ŐSZI TALÁLKOZÓ és NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ

Szentendre, Skanzen – 2019. szeptember 14.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot idei Őszi Találkozónkra: Szentendrére!

Szeretnénk minél több látnivalót megmutatni, és olyan programokkal kedveskedni, hogy felejthetetlen élményekkel térjete haza.

A Skanzen 8 tájegységében 312 kiállítási épület nemcsak a népi kultúra gazdag bemutatására alkalmas, lehetőség van az épületekben és udvaraikban a kézműves tevékenységek, házkörüli munkák, falusi élet, ünnepek és szokások kipróbálására is.

**Őszi Találkozónkon öt PÁR ESKÜVŐJÉNEK is tanúi lehetünk.
Gyertek, ünnepeljünk együtt a fiatalokkal!**

Ízelítő a tervezett programokból:

- Skanzen vonatozás
- sokféle színes kézműves foglalkozás
- látványos hungarikumok
- játékdvar: mocsárjárás, gúzsra dobás, vizes nyolcasozás, gólyalábazás stb.
- tárlatvezetés

Aki több napra érkezik, annak már most érdemes szállást foglalnia Szentendrére.

A részletes tájékoztatót rövid időn belül küldjük, hogy minél könnyebb legyen a döntés.

Figyeljétek a NOE honlapját és a levelezési listát!

Szeretettel várunk Benneteket!
NOE Titkárság



DR. TÓTH BRIGITTA

A falusi CSOK-ról – nem csak dióhéjban 1. rész

Mindenekelőtt az 2020. január 1-jétől bevezetendő új ÁFA-visszatérítési lehetőségre hívjuk fel a figyelmet: „A falvakban otthonteremtők valamennyien jogosultak lesznek az 5 millió forintos áfa-visszatérítésre jövő év elejétől – mondta a Miniszterelnökség modern települések fejlesztéséért felelős kormánybiztosa pénteken az MTI-nek.

Varga Mihály pénzügyminiszter csütörtökön jelentette be, hogy a kormány elfogadta a 13 plusz 1 pontból álló gazdaságvédelmi akciótervet. E terv egyik pontja szerint 2020. január 1-jétől azok a falvakban élők, akik új házat vásárolnak, építenek, vagy meglévő házukat felújítanak, bővítenek, 5 millió forintig visszaigényelhetik az áfát.

A most bejelentett áfa-visszatérítés abban különbözik a falusi csoktól, hogy nem kell igényelni, és nem kötik gyermekvállaláshoz a támogatást, vagyis mindenkre vonatkozik, aki kistelepülésen új lakóingatlant épít, illetve használt lakóingatlant bővít, felújít.”

Forrás: kormany.hu/hirek

Az alábbiakban a FALUSI CSOK feltételeit foglaljuk össze.

Az úgynevezett falusi CSOK a 17/2016. (II. 10.) és a több jogszabályt érintő, 46/2019. (III. 12.) kormányrendeletet módosító 109/2019. (V. 13.) számú kormányrendeletben 2019. május 13-án jelent meg a Magyar Közlöny 2019. évi 80. számában.

A teljesség igénye nélkül nézzük végig a legfontosabb részleteket.

A kormány honlapján olvasható tájékoztatásból idézünk:

„A települési körbe az olyan ötezer lélekszám alatti helységek tartoznak, amelyek népessége 2003-2018 között csökkent, továbbá azok, amelyek a leghátrányosabb helyzetű járásokban találhatók. Ez összesen 2486 települést jelent.

A most megjelent részletszabályozás az általános CSOK-rendeletet egészíti ki, július 1-jétől hatályos, egyelőre három évre szól, de folyamatosan ellenőrzik a FALUSI CSOK határait, és legkésőbb három év múlva döntenek

arról, folytatódjon-e a rendszer, bővüljön-e a települési kör. Ha valaki a FALUSI CSOKOT akarja igénybe venni használt lakás vásárlására, egyidejűleg korszerűsítésére, illetve bővítésére, akkor ugyanazt a támogatási összeget kaphatja, mint az általános CSOKnál új ház építésére. Vagyis egy gyermek esetében 600 ezer forint, két gyermeknél 2,6 millió, három gyermek esetében pedig 10 millió forint a vissza nem térítendő támogatás. Az esetleges árfelhajtó hatás csökkentése érdekében ugyanakkor ingatlanvásárlásra ezeknek az összegeknek legfeljebb a fele fordítható, a fennmaradó rész pedig bővítésre vagy felújításra.

Ezen felül kettő, három vagy több gyermek vállalása esetén állami kamattámogatású hitelet is felvehető a családok: kombinált vásárlás és korszerűsítés, illetve bővítés esetében két gyermeknél 10 millió forintot, legalább három gyermeknél 15 millió forintot igényelhetnek, meglévő ingatlan korszerűsítésére pedig az összeg ezek fele, azaz 5 millió, illetve 7,5 millió forint lehet. A FALUSI CSOK országosan elérhető lesz minden tanyán, ahol van lakóingatlan.

Erkölcsei bizonyítvánnyal szükséges bizonyítani a büntetlen előéletet, közeli hozzátartozótól, saját cégtől nem lehet ingatlant venni FALUSI CSOKKAL, és bővíti a jegyzők hatáskörét, hogy ellenőrizhessék a szerződészerű teljesítést.

Korszerűsítés például közműszolgáltatás bevezetése, fürdőszoba, mosdó létesítése, központi fűtés kialakítása – beleértve megújuló energiaforrások használatát is –, épületszigetelés, nyílászárócseré, tetőfelújítás, kéményépítés, illetve -korszerűsítés, belső terek fel-

újítása, valamint melléképület felújítása és kerítés építése, korszerűsítése.”

<https://www.kormany.hu/hu/miniszterelnoks eg/hirek/megjelent-a-falusi-csokra-vonatkozó-rendelet>

Az érintett települések listáját az internetről itt lehet elérni: https://www.kormany.hu/download/e/d9/91000/Falusi%20csok_tamogatott_telepuések_listaja.pdf

Ha a listán szereplő településen veszünk lakást, a FALUSI CSOK szerinti támogatás mértéke – aminek a felét a megvásárolt lakás felújítására vagy korszerűsítésére kell felhasználnunk – az alábbiak szerint alakul:

- egy gyermek esetén maximum 600.000 Ft,
- két gyermek esetén legfeljebb 2.600.000 Ft,
- három vagy több gyermek esetén legfeljebb 10.000.000 Ft.

Ha a listán szereplő településen már meglévő lakást csak bővítjük, korszerűsítjük, e támogatási összegeknek csak a felére számíthatunk, de akkor is igényelhetjük, ha a kérelem benyújtását megelőzően a korszerűsíteni, illetve bővíteni kívánt lakás megvásárlásához családi otthonteremtési kedvezményt vagy családok otthonteremtési kedvezményét vettük igénybe.

Ilyen esetben a támogatás összege az alábbi módon változik:

- egy gyermek esetén max. 300 ezer Ft
- két gyermek esetén max. 1 millió 300 ezer Ft
- három vagy több gyermek esetén 5 millió Ft.

Ez utóbbi támogatási összegek meghatározásánál **nem kell figyelembe venni a lakás meg-**





vásárlásához igénybe vett családi otthonteremtési kedvezményt vagy családok otthonteremtési kedvezménye összegét, mert FALUSI CSOK esetén ugyanazon gyermek után is igényelhető a fenti támogatási összeg korszerűsítésre, bővítésre anélkül is, hogy a már megkapott CSOK összegét le kellene vonni ebből az összegből!

Amennyiben az igénylő család korszerősítésre és bővítési munkálatokra is igényel családi otthonteremtési kedvezményt, akkor a két kérelmét egyidejűleg kell benyújtania!

A jogszabály olyan esetekre is kitér, ha a közösen nevelt gyermekek nem mindkét fél vér szerinti gyermekei. E részletekre a cikkben nem térünk ki.

Az igénylést csak a házastárssal vagy élet-
társsal közösen lehet benyújtani.

Mely korszerűsítési munkálatokhoz igényelhető a Családi Otthonteremtési Kedvezmény:

- víz, gáz, villany, csatorna bevezetésére vagy belső hálózatainak kiépítésére,
- wc, fürdőhelyiség létesítésére olyan lakásban, ahol ilyen helyiség korábban nem volt, központi fűtés kialakítására, cseréjére, megújuló energiaforrások alkalmazásával is,
- épület szigetelésére: hő-, hang-, vízszigetelésre egyaránt,
- külső nyílászárók energiatakarékosra való cseréjére,
- tető cseréjére, szigetelésére, felújítására,
- kémény építésére, korszerűsítésére,
- belső tér felújítására, ideértve a belső burkolatok cseréjét, galériaépítést, belső elektromos, vízhálózat cseréjét, a fürdőhelyiség

WC, konyha felújítását,

- a lakással azonos ingatlan-nyilvántartási helyrajzi számon található melléképület felújítása vagy kerítés építése a korszerűsítés költségeinek 30%-áig, valamint
- a korszerűsítéshez közvetlenül kapcsolódó helyreállítási munka, a korszerűsítés költségeinek maximum 20%-áig.

Az itt felsoroltakból több munkát elvégzése is támogatható a korszerűsítéshez igényelt CSOK-kal.

Mivel kell rendelkeznie benyújtáskor a korszerősítendő lakásnak?

- 12 négyzetmétert meghaladó alapterületű lakószobával és fűzőhelyiséggel – ennek hiányában további, legalább 4 négyzetméter alapterületű, a fűzést lehetővé tevő, önálló szellőztetésű lakótérrel, térbővítéssel.

Kívánjuk, hogy minél többen éljenek a FALUSI CSOK lehetőségeivel!

A témát következő számunkban folytatjuk.
DR. TÓTH BRIGITTA

HIRDETÉS

FIZETETT HIRDETÉS

[illegible]



JOÓ KINGA

Az EU-s munka-magánélet irányelv júniusi elfogadásáról



A munka és család összehangolását biztosító eszközök minden európai országban megtalálhatók, de uniós szinten összességében elmondható, hogy a 28 tagállam 28 különböző eszközrendszerrel rendelkezik, és ezek jelentős eltérést mutatnak országonként. Bár a családpolitika nemzeti hatáskör, az egyre szorosabb és egymásra utaltabb belső piacon logikusnak tűnik minimum standardok meghatározása a munkavállalók családi kötelezettségeik teljesítésének vonatkozásában.

Az alap probléma, amelynek megoldására született a munka-magánélet egyensúly javaslat, a férfiak és nők közötti aktivitási ráta jelentős eltérése volt. 2016-ban a legalább egy 6 éves kor alatti gyermeket nevelő nők kö-

rében mért foglalkoztatási ráta átlagosan közel 9%-kal maradt el a kisgyermek nélküli nők körében mért aránytól, és ez a különbség számos országban (többek közt Magyarországon is) meghaladja a 30%-ot. Hasonlóképpen, a nők sokkal nagyobb valószínűséggel vállalják az idős vagy eltartott hozzátartozók nem hivatalos gondozását, mint a férfiak, így sokkal nagyobb valószínűséggel maradnak ki emiatt a munkaerőpiacról vagy dolgoznak részmunkaidőben.

Mindezekre a kihívásokra egy összetett intézkedéscsomag formájában próbál meg megoldást adni az az EU-s irányelv, amelynek tervezetéről már tavaly is írtam itt, a NOE-ben. Hosszas egyeztetést követően idén júniusban szavaztak a nemzeti kormányok képviselői az intézkedéscsomagról. A tagállamoknak a hivatalos megjelenését követően három évük lesz, hogy a nemzeti jogrendszerüket megfeleltessék az irányelvnek. Mint minden konkrét célszámot tartalmazó javaslat kapcsán, így itt is fontos kiemelni, hogy ezek minimum standardok, tehát el lehet térni felfelé, lehet „többet” teljesíteni az egyes tagállamokban.

Az apasági szabadság hosszát minimum 10 napban határozták meg, a minimum 4 hónapos szülői szabadság terén pedig 2 hónapot át nem ruházható jogként is beépítettek a férfiak családi életben történő részvételének elő-

mozdítása érdekében. Érdekes látni, hogy az EU tagállamai között óriási különbségek vannak az apukák szülői szabadság igénybevételi szokásai között, 2% (Görögország) és közel 45% (Svédország) közötti arányokkal. Magyarországon és Észtországban ez az arány 5-10% közé esett 2015-ben. Döntöttek továbbá egy ún. 5 napos gondozói szabadságról súlyosan beteg, vagy életkorából fakadóan gondozásra szoruló rokon ápolási feladatának ellátása kapcsán, valamint a rugalmas munkafeltételek bővítésének lehetőségéről.

A magyar kormány az ülésen ragaszkodott ahhoz, hogy a döntéshez megjegyzést is fűzenek, amiben felhívja a figyelmet arra, hogy „nem avatkozhatunk be a családok életébe és nem kényszeríthetjük ki a szülői szabadság igénybevételére irányuló döntésüket, a személyes, társadalmi és pénzügyi körülményeik alapján történő szabad döntéshozataluk tiszteletben tartása nélkül”.

A NOE 2017-ben – még a készülő intézkedéscsomag társadalmi vitája során, hasonló gondolatok mentén – fontosnak tartotta kiemelni, hogy a keretfeltételek és a családok önrendelkezésének együttes biztosítása kell ahhoz, hogy a családok meg tudják hozni a számukra legmegfelelőbb döntést munkaügyi és otthoni feladataik ellátása kapcsán.

JOÓ KINGA

IFFD International Advocacy Workshop

Háromnapos szeminárium Budapesten

Az International Federation for Family Development (IFFD) nemzetközi szervezet a Nagycsaládosok Országos Egyesületével közösen idén Budapesten rendez meg érdekképviselői kurzusát, mely egy intenzív és alternatív oktatási programokból álló, különböző előadásokat, workshopokat tartalmazó háromnapos szeminárium lesz 2019. szeptember 2-4. között.

A workshopot olyan képzett fiatalok számára hirdetik meg immár másodikkal, akik érdeklődnek a családügyek iránt és szeretnének tapasztalatokat szerezni egy nemzetközi szervezet munkájában. Olyan fiatal szakemberekért várunk, akik különböző földrajzi, kulturális és tudományos háttérrel rendelkeznek, valamint folyékonyan beszélnek angolul.

A kurzus különlegessége, hogy kritikusan közelíti meg a nemzetközi emberi jogi és érdekképviselői, intézményi területeket és szereplő-

ket, vizsgálja a hazai és területi sajátosságokat, a felmerülő etikai és elszámoltathatósági dilemmákat, valamint számos szereplő (kormányok, nemzetközi intézmények, magánszektor) érdekérvényesítését. A workshop főbb témái: A családok szerepe és a koragyermekkorai fejlődés, Család és az ENSZ, A nagycsaládok szerepe és kihívásai, Fiatal családok és az ifjúsági átalakulás, Ifjúsági beavatkozások a családok megerősítésére, A nemek közötti egyenlőség és munkalehetőségek a szülők számára.

A résztvevők értékelése az aktív részvétellel és egy tanulmány megírásával történik, melyet követően a kurzust elvégzők oklevelet kapnak. Az előadók között hazai és külföldi vendégeket is köszönhetünk a családügy, társadalom- és jogtudományok, valamint a politika és számos civil szervezet részéről.

BÁLINT MELINDA



BABAKÖSZÖNTŐ

Egy életre szóló hivatás kezdetén



MOSOLYGÓS BABÁK, BÜSZKE SZÜLŐK, ÜDE ZÖLD FŰ, TAVASZÜNNEP – EZ A BABAKÖSZÖNTŐ. TAVALY JÓVAL TÖBB, MINT 400 ÚJSZÜLÖTTTEL GYARAPODOTT EGYESÜLETÜNK. MÁJUSI ESEMÉNYÜNKÖN ÉVRŐL ÉVRE KÖSZÖNTJÜK AZOKAT A CSALÁDOKAT ÉS GYERMEKEIKET, AHOL IGENT MONDANAK EGY-EGY ÚJABB ÉLETRE. A GYERMEK ÉRKEZÉSEKOR SZÜLŐVÉ VÁLUNK. ÉLETRE SZÓLÓ HIVATÁS KEZDETE EZ.

Határtalan öröm a megérkezés és később a tanítás, nevelés, családi együttlét, és az útnak indulás is. Öröm a családnak, öröm a közösségnek, mely mellettünk áll. Az út kezdetén ünnepséggel, zenés-táncos gyerekprogrammal szeretne a NOE ennek az örömnak évről évre részese lenni. Az esemény díszvendége nagy örömünkre idén is Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége volt, valamint vendégül láttuk Hölvényi György Európai Parlamenti képviselőt is. A lelkes visszajelzések közül szemezgettünk.

LÓDI VIKTÓRIA



Tisztelt NOE! Nagyon köszönjük a Babaköszöntő rendezvényen való részvétel lehetőségét, nagyon jól éreztük magunkat. Reméljük, még sok programon tudunk részt venni. Szeretnénk gratulálni az egyesület működéséhez és áldozatos munkájukhoz.

Tisztelettel: Németh Katalin és családja

Családunk nevében is köszönjük ezt a fantasztikus napot, amit a többi családdal tölthettünk. (...) A gyerkőcöknek nagyon tetszett, hogy a megnyitó beszéd előtt a Málna Zenekar zenélt: a gyerekközpontúak voltam a zenék, illetve a legkisebbeket is bevonták a zenélésbe, közös játékba. (...)

Az ebédig a kinti játékokat próbáltuk ki. A játékok mind fából készültek, egyszerűek voltak, de ettől voltak nagyszerűek. Az összes játékot talán ki se próbáltuk, de mindet lefőtöttük, és többet meg is szeretnénk csinálni, hogy a kertben is lehessen játszani ilyen típusú játékokkal.

Az ebéd fantasztikusan finom volt mind a gulyás, mint pedig a rétes. A legnagyobb gyerkőc három rétest is bevágott, pedig ő aztán igazán válogatós ha sütiről van szó.

Szóval egy szó, mint száz, ha egy esős, borongós napon ilyen fantasztikus rendezvényt tudtak szervezni, akkor jó időben, ennél csak még jobb lehet. Alig várjuk a következő noe-s rendezvényünket.

Üdvözléssel: Antal-Kővári Veronika



Szeretném hálámat kifejezni a szervezőknek, hogy ilyen komoly energiát fektettek az előkészületekbe. A helyszínen sajnos nem tudtam kellően megköszönni – a gyermekeim lekötötték a figyelmemet...☺

Szép napot! Köszönettel: Varga-Kocsis Anikó



Szeretnénk köszönetet mondani a Babaköszöntő programért. Fantasztikus szervezés, hatalmas élmény nemcsak nekünk, de valahol tudat alatt pici babáknak is életre szóló élmény. Nagyon örülünk, hogy van ilyen, nagyon nagy szükség van rá, hogy a gyerekek már ilyen pici korban elinduljanak a szocializálódás útján. Továbbá köszönet a rengeteg ajándékért, amint tudjuk: sok kicsi sokra megy. Tisztelettel: HUDETZ ANDRÁS

Kedves NOE! Nagyon köszönjük a Babaköszöntőt, jól éreztük magunkat, finom volt az ebéd. Ma a gyerkőceink körében megnézegettük az ajándécsomagot, nagy volt az öröm, ahogy a mellékelt kép is mutatja ☺! Azt is köszönjük szépen!

Minden jót kívánunk: Törökné Fülep Mária és Török Márton



XVI. KERÜLETI NAGYCSALÁDOSOK A CSEPELI TAMARISKA DOMBON

Április 23-án vettünk részt a Tamariska domb alatti bunkertúrán, ahol egy nagyon kedves fialember volt az idegenvezető. Amikor elsőként beléptem, nem láttam mást, mint egy végtelenül hosszú alagutat képekkel, bekeretezett újságkivágásokkal és a kor divatja szerinti ruhákba, illetve katonai egyenruhába öltöztetett babákkal. Később persze kiderült, hogy ennél jóval többről van szó. Ez a hely



nemcsak nagyon fontos történelmi helyszín, de ugyanakkor több ezer életet menthetett meg az 1956-os szabadságharc idején.

Volt ott négy lakófolyosó, egy mosdó, levegőszűrők, orvosi sarok és a legélvezetesebb dolog talán a nagy riadóduda volt, amely

lyet megtekerhettünk, és irdatlanul hangos volt.

A bunkertúra után megnéztük a Tamariska domb nevezetes növényeit és bejártuk a csodálatos természetvédelmi terület minden zegét-zugát. A csepeli Nagycsaládosok szuper versenyt is szerveztek nekünk, tesztet töltöttünk ki csapatokban a domb növényeiről, állatairól és a sikeres kitöltésért díjakat kaptunk. A díjkiosztón tojáskereső verseny várt bennünket. A számozott tojásokkal a kezünkben sorba álltunk, és amikor összeolvastuk a tojások másik oldalán rejtőzködő betűket, ezt kaptuk: „MINDANNYIAN TUDJUK JÓL, NAGYCSALÁDBAN ÉLNI JÓ!”

Köszönjük a csodás programokat és a meghívást. Reméljük, hogy hamarosan a csepeli csoport is ellátogat majd hozzánk a XVI. kerületbe.

DOBOVICS ESZTER ÉS VARSÁNYI LIZA

TAVASZI ZSONGÁS CSONGRÁDON

Mi csongrádi nagycsaládosok alig vártuk, hogy a zord téli hónapokat felváltsa a rügyező tavasz. A márciust szemétszedő közösségi program után a belvárosi Mézeskalácsos házat segítettük kimeszselni társadalmi munkában. Gyorsan elérkezett a húsvét, amikor egyesületünk kézműves foglalkozásokat tartott a Belvárosi Tájházak és a Skanzen területén, ahol több százan érdeklődtek a programok iránt. Bábszínház, nyuszi simogató, tojásírás, népi játszóház, kalácsfonás és húsvéti hagyományos ételek kóstolása várta a vendégeket. Rögtön utána a majálison találtuk magunkat, ahol ugyancsak kézműveskedtünk, ráadásul – nagy örömről – a főzőversenyen különdíjat kapott a folyóspiténk, második helyezést a halászlénk. Május közepén a születés hetén kreatív gyermeknevelés témában tartottunk előadást a város közönségének. A gyermeknapot is meg-



ünnepeztük, sőt június első napján a családok nemzetközi napját is. Hivatalos kötelezettségeinknek is eleget téve részt vettünk a paksi választmányin, túl vagyunk a saját és a NOE, valamint a KCSSZ közgyűlésein is. Keményen megdolgozunk

közben a pályázatok nyújtotta feladatokkal, Községi Házunk felújítása jó ütemben folyik, eljárunk a környező településekre tudatos pénzügyi magatartás foglalkozásokat tartani az iskolásoknak. Szervezzük az Erzsébet-táborokat, a nyári egyesületi kirándulást, családi napokat tartunk. A feladat nagyon sok, de mi lelkesen és örömmel végezzük. ☺

ERŐSNÉ SZABÓ MÁRIA

RÉGIÓS CSALÁDI NAP Észak-Magyarország Régió: Gödöllő (2019. június 6.)

A Gödöllői Arborétum üdítő zöld környezete adott helyet az Észak-Magyarország régió családi napjának és az önkéntes köszöntésnek. Megjelent néhány autómárka képviselője is (Opel, Seat, Dacia), akik kihozták a rendezvényre a nagycsaládosoknak ajánlható 7+ üléses autótípusaikat. Emellett a hitelkonstrukciók szakszerű ismertetését az MKB-Euroleasing Zrt. képviselője biztosította a NOE standnál. A régió egyesületeiből húsz főnek köszöntük meg múlt évi munkáját ajándécsomaggal. Az önkénteseket az elnökség részéről Komjátiné Bartos Nóra és Kutas József köszöntötte.

A résztvevők számára lehetőség nyílt bekapcsolódni az ArboFeszt Gödöllői Arborétumi Fesztiválba, ahol olyan szórakoztató programok álltak rendelkezésre, melyeket minden korosztály élvezhetett, így

egy tartalmas, élmény-nyel teli nappal lettek gazdagabbak.

A kézműves foglalkozásainkat Fliegl Mónika, a mogyoródi egyesület elnöke vezette. A kutya bemutató is nagyon kedvelt esemény volt a gyerekek és felnőttek számára.



Az erdei kisvonatra szinte mindenki fel akart ülni. Megjelent tagjainknak a helyszínen bográcsban készített paprikás krumplit adtunk, mely mind elfogyott, ahogy az lenni szokott. A fesztiválon be lehetett nevezni egy „főzőviadalra” is, ahol 2-8 fős csapatok mérték össze főzőtudásukat. A feladat lecsókészítés és annak tálalása volt, melyet bográcsban, fatüzelés mellett kellett megvalósítani. Megtört a hosszú baljós szereplések sora is, ebben az évben a harmadik helyen végeztünk.

SZABÓ CSABA



RÉGIÓS CSALÁDI NAP AL-DUNA RÉGIÓ: Kalocsa (2019. június 22.)

A családi és gyermeknapot dr. Bálint József polgármester nyitotta meg, majd köszöntőt mondott Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke, Vargáné Kunczt Orsolya régiós vezető és Kisné Szirtes Andrea helyi egyesületi elnök.

A Kalocsa Jövőjéért Egyesület nevében dr. Filvig Géza pénzt adományozott a Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesületnek, majd zenei blokk következett. A nagysátor alatt egész nap lehetett kézműveskedni (paprikát fűzni, kalocsai motívumokat színezni, megnézni hogyan kell hímezni és riselinezni).

A sátrak között volt élő családi társasjáték Feketéné Nagy Andrea vezetésével. Lehetet csillámtetköt és arcfestést is kérni,

és Gönczöl Péter népi játszótér háza is itt kapott helyett. Az árnyékban esélyegyenlőségi asztal is volt, illetve trambulin és ugrálóvár is



várta a gyermekeket. A Vajason a program egész ideje alatt lehetett kenuzni a Kalocsai Gerillakertészek segítségével. Volt, aki többször is kenuzott, annyira tetszett neki, a sok szűnyog ellenére is.

A városnéző Paprikavonat nagyon népszerű volt. Folyamatosan lehetett látogatni a Viski Károly Múzeumot, a Nicolas Schöffer Múzeumot, az Érseki Könyvtárat, Astriceumot és a Főszékesegyházat. Nagy köszönet illeti a több mint 20 családot, aki segítette a program megvalósításában.

KISNÉ SZIRTES ANDREA

A NAGYSIKERŰ 1. MONORI IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓ

Nagy izgalommal készültünk az 1. Monori Ifjúsági Találkozóra a NOE támogatásával, mellyel reméljük, hagyományt teremtünk. Az ország különböző településeiről érkeztek fiatalok (Mezőberény, Felsőzsolca, Budapest, Csongrád, Csór, Berhida, Várpalota, Mosonmagyaróvár). A rendezvényt Keresztes Hajnalka, a Nagycsaládosok Monori Egyesületének elnöke, Rendek Ildikó Budapest és Közép-Magyarország régiós vezetője és Kutasi József a NOE elnökségi tagja nyitotta meg.

A monori önkéntesek által készített finom ebéd után csapatépítő játékokkal oldottuk a hangulatot. Ezután a fiatalok az Egészségfejlesztő Iroda előadását hallgatták meg, majd a „Keresd a helyszínt” játékkal indultak a helyi nevezetességek felkutatására.

Félúton kisvasutazással egybekötve értünk a végállomásra, a Strázsahegyre, ahol becsatlakoztunk a helyi fesztivál forgatagába. Másnap egy Őrző-Védő kutyás bemutatóra került sor, majd a bátrabbak felpróbálhatták a kiképző felszereléseket is. A BALESET-programról a Veszprém Megyei Rendőr-főkapitányság baleseti helyszínelője, Pintér József tartott tartalmas előadást. A két nap hangulatáról a visszajelzések nagyon pozitívak voltak, hiszen a fiatalok alig akartak hazamenni. ☺

Köszönjük a támogatást és a részvételt mindenkinek; nélkületek nem sikerült volna ez a fantasztikus hétvége!

ENDRŐDINÉ MOLNÁR KRISZTINA



ANYÁK NAPI TEADÉLUTÁN KÖRÖSTARCSÁN

Május 11-én tagcsaládjaink rendhagyó Anyák napi rendezvényen vehettek részt a helyi Művelődési Házban. Rövid köszöntő után vállalkozó kedvű gyermekeink kedves műsorral lepték meg a jelenlévőket. Három leánykánk előadásában anyák napi verseket hallhattunk, majd gitár- és zongoraszó is felcsendült. A műsor után elfogyasztottuk az uzsonnát, majd a délután folyamán teasüteményt csemegéztünk. Mindeközben a kézműves asztalnál a gyerekek szebbnél-szebb ajándékokat készítettek az anyukák és nagymamák számára.

S miért volt rendhagyó a teadélután? Mert idén első ízben zenészt is hívtunk, hogy az is, aki nem tud részt venni őszi vacsoránkon – mindenféle anyagi teher nélkül –, „itt és most” jól érezhesse magát. A meghitt műsor után igazán vidám, családi hangulatú délutánt töltöttünk együtt. Ezúton is köszönöm minden kedves segítőknek a munkáját, akik saját szórakozásukat félre téve ilyen alkalmakkor is dolgoznak: értünk!

BORGULÁNÉ EDINA



BARÁTNŐNK ZSÓKA!

A Lakiteleken elindult „Női közéleti képzés” második eseményére februárban a NOE Központban került sor, melyre az ország több pontjáról érkeztek a résztvevők. Képzésünket az előző alkalomhoz hasonlóan Zöldyné Szita Erzsébet vezette, és ő az, aki ennek a cikknek a megírására készítetett.

Nehéz leírni milyen Zsóka. Az, hogy mint szakember profi, nem is kérdés. Emellett hihetetlen tapasztalat, bölcsesség birtokában van. Nem tudtunk olyan területet érinteni, ahol figyelmességével, kedvességével valamilyen módon ne tudott volna nekünk segíteni.

Azt hiszem, a többiek nevében is elmondhatom, trénerünk vezetésével ez a 7-8 fős társaság teljes mértékben együtt lélegzett ezen a hétvé-

gén. A rendkívül hasznos szakmai rész mellett, azért a szórakozásra is jutott idő. Igazából magunk se tudtuk, hogy, de egyszer csak a Sapientia Egyetem jótékonyági bálján találtuk magunkat. (Mint utóbb kiderült a meghívást Zsóka kapta, de: „Titeket már csak nem foglak itt hagyni!” Mondtuk, nem olyan az öltözködésünk, vá-

lasz: „Szép sálak vannak nálam, felteszitek és meg van oldva!”) Szóval így került vele kapcsolatban minden a helyére, bál és nem bál egyaránt. Trénerünk népszerűsége okán sokan odajöttek, hogy üdvözlőjék. Mire ő fennhangon: „Nézzétek, ők itt a barátnőim, egytől-egyig nagycsaládos anyukák!”

Köszönjük neked Zsóka ezt a hihetetlen megbecsülést, jószándékot! Ez a hétvége egész életünkre meghatározó élmény marad!

DZSUPIN EDINA



PÉCS: 30 ÉVESEK VAGYUNK!

Május 25-én a családok apraja-nagyja ünnepelni jött össze székházunkban, a Családok Házában. A Családok Nemzetközi Napiján részt vettünk a Családok határok nélkül játékan is. Emellett az anyák napját, a gyereknapot és nem utolsósorban azt is ünnepeltük, hogy egyesületünk 30 éves lett. A megnyitón önkormányzati képviselő, polgármester-helyettes is részt vettek, akik elültettek egy futó rózsát a kertben. Ezután a 2018-ban született babákat és családjukat köszöntöttük ajándékkal és verssel.

Bábosok, kézműves foglalkozások, udvari játékok és vasúti terepasztal szórakoztatta a népes tábor, 163 főt. A piciknek mondókázás, az anyukáknak hordozó tanácsadás volt a program. Öt bográcsban készültek a finom ételek, igyekeztünk mindet megköstolni. Délután a Daniel Speer Brass fúvószenekar gyerekeknek szóló interaktív előadása után 30 égő gyertyát fújtunk el, s megettünk a tagcsaládjaink által készített 18 tortát.



Külön meglepetésként a Pécsi Nemzeti Színház 80 ingyen jeggyel ajándékozott meg bennünket ezen a napon a Csipkerózsika balett premier előadásra. Köszönjük! SZÉKELY KAMILLA

SZÍNES PROGRAMOK VÁRNAK ÓPUSZTASZEREN

Egyesületünk meghatározó szerepet tölt be Ópusztaszer társadalmi életében. Programjainkat, MINDEN RENDEZVÉNYÜNKET FALUSZINTEN, CSALÁDIAS HANGULATBAN KÉSZÍTJÜK ELŐ, ÉS SZERVEZZÜK MEG. Minden hónapban díjtalan ruhaosztást-válogatást szervezünk, adok-kapok alapon. Áprilisban Húsvétozó hagyományokkal ünnepeltünk, volt tojásfestés, tojás-keresés, bábuk készítése a faluház elé. Húsvéti ételeink a sonka, a kolbász és a kalács voltak. A költészet napját húsvétal kapcsolatos vetélkedéssel ünnepeltük meg.

Májusban egy kupát szerveztünk a focipályán, majd majálist tartottunk a Faluháznál májusfa-díszítéssel, generációk közti versennyel, Anyák napjával, gyereknapkal. A gyerekek verssel és egy szál virággal köszöntötték az édesanyákat, édesapákat, nagyszülőket. A gyereket ugrálóvár, lufihajtogató és arcfestés várta.

Júniusban Pünkösddőlőt és Tésztafesztivált rendeztünk, melyen ebben az évben a főtt tészták kapnak szerepet. Ópusztaszer kincsei kiállítást is szervezünk, ahol bemutatjuk községünkben élő ügyes kezűek munkáit.

BERECZKINÉ TARI MÁRIA



RÉGIÓS CSALÁDI NAP

Felső-Duna és Balaton Régió: Kislőd (2019. június 9.)

Az élménybeszámolókból szemezgettünk:

Mi is részt vettünk a Sobra Jóska Kalandparkban tartott rendezvényen. Nagyon örültünk neki, mivel sokat spóroltunk így és fantasztikusan sokrétű programon vehettünk részt. Régóta terveztünk ide eljönni, de a családi kassza nem engedte meg a teljes áru belépőt.

6 évestől 12 évesig vannak a gyermekeink (plusz egy pocaklakó) és mindenki talált érdeklődésének, kalandvágyának megfelelő játszási lehetőséget. Az idő is nagyon

kedvezett minden programnak, a vizes lehetőségek közül is kipróbáltuk bevállalósabb gyermekeink egyet-egyét.)

Megfáradva, jó piszkosan, de élményekkel teli érkezünk haza:) Köszönjük a lehetőséget még egyszer.

A FEJÉR MEGYEI MAG CSALÁD

Először is nagyon köszönjük a lehetőséget, hogy részt vehettünk ezen a szuper programon! Nagyon jól éreztük magunkat. Mi most voltunk itt először, ezért is volt hatalmas élmény, hogy felfedezhettük ezt a helyet. Az egyéves törpénk egyelőre még csak türelmesen szemlélte, ahogy nagyobb testvérei, leküzdvé minden félelmüket, sőt túllépve korlátaikon próbálgatják a határait. Legközelebb, ha megyünk, fürdőruhával is készülünk.

Egy szuper nap volt!

Köszönjük!

VÁRADI CSALÁD



RÉGIÓS CSALÁDI NAP Felső-Tisza Régió: Vekeri-tó (2019. június 2.)

A rendezvényen a debrecenieken kívül a régió sok településéről képviseltették magukat a NOE nagycsaládjai. Az egész napos programot country táncebemutató- és tanítás nyitotta meg. Köszöntőt mondott a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületének nevében Radnainé Filep Ildikó elnök, a NOE nevében Deliné Szolánics Zsuzsanna Felső-Tisza Régió vezetője, majd Medgyesi Zita Mosolyvirág elnökhelyettes.

Ezután a gyermekeket, nagyokat és kicsiket rengeteg program várta, és a felnőttek is bekapcsolódtak. A családok a gyönyörű időben piknikeztek, pihentek, a közös beszélgetések pedig régió belüli kapcsolatokat alapoztak meg. A kötélhúzás sok mosolyt csalt az arcokra. A kisgyermekek kedvence a mászófal, bikaóda, arcfestés és csillámtetkő volt, a fiúk körében pedig a focibajnokság volt menő. A NOE szervezésében képviselték magukat a +7 üléses autómárkák és az Euroleasing. A Debreceni Bogarasok retro autókkal jöttek és a nagycsaládos gyermekeket kocsikázni vitték.

A családi napon kicsik és nagyok fantasztikusan érezték magukat.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



„Nagyon jó volt a tegnapi nap, mindenki remekül érezte magát! Köszönjük szépen, hogy ott lehettünk! Gratulálunk a szervezéshez, rengeteg munka lehetett ezt összehozni, de szerintem nagyon megérte! Köszönjük!”

BOJTORNÉ VARGA NÓRA – SÁRRÉT KINCSE CSOPORT VEZETŐJE

OPEL COMBO LIFE BEST MODELL 7 ÜLÉSSSEL

FIZETETT HIRDETÉS

✓ 2,5 millió Ft*-os állami támogatással a nagycsaládosok részére!

✓ 5 év garanciával**



Részletes ajánlat: www.opel.hu



1-1.4 litre category
1.2 litre three cylinder turbo (Groupe PSA)
Engine Technology International
www.ukmediaevents.com/engineoftheyear

*Az állami támogatással kapcsolatos részletek és feltételek 452/2015 (E.C.) Uniói Rendelettel határozta meg. Kérjük, érdeklőn a támogatásokról a www.opel.hu honlapon.
**A 3-4-gépesített tartózkodási és 2 éves korhatárú birtoklásának feltétele a 100 000 km-ig terjedő garancia, mely a 2 éves vagy 100 000 km-ig terjedő garancia, az azonnali lejárattal szembejuttatott 3 évi, vagy 100 000 km-ig terjedő garancia, amely a 2 éves vagy 100 000 km-ig terjedő garancia.
Az Opel biztosítja a jogi és szakmai segítségnyújtást.
A képek színesített változatok, a képek felismerése nem kötelező. A képek színesített változatok.



A JÖVŐ MINDENKÉ

„Rengeteget köszönhetek



„A CSALÁDOM MIATT SOK MINDENT AKÁR JOBBAN IS TUDOK CSINÁLNI A MUNKÁMBAN. AMIT A CIVIL ÉLETBEN MEGÉLEK, AZT VISZEM A SZÍNPADRA, ABBÓL ÉPÍTKEZEM. ÉS HA A CIVIL ÉLETBEN ENNYIRE MEGÉRINT EGY BÁNTALMAZOTT GYERMEK VAGY EGY VÁRANDÓS NŐ, AKKOR KÉPZELD EL, MENNYIRE MEGÉRINT A SZÍNPADON, AHOL MINDEN ÉRZELEM SOKSZOROSAN FELNAGYUL?”
CSŐRE GÁBOR SZÍNLMŰVÉSZT KÉRDEZTÜK CSALÁDRÓL, MUNKÁRÓL ÉS A KETTŐ ÖSSZEEGYEZTETHETŐSÉGÉRŐL.

– Feltűnően keveset tudni a családjáról. Ez tudatos döntés?

Igen. A színészek nem kerülhetik el a nyilvánosságot, így a családjaik is óhatatlanul reflektorfénybe kerülnek, akár akarjuk, akár nem, de én igyekszem ezt minimálisra csökkenteni. Épp elég teher az, hogy az emberek képesek azzal a karakterrel azonosítani, akit eljátszom vagy akinek a hangomat kölcsönzöm, s ha az például csúnyán beszél, azt gondolják, én is. Feleségem közgazdász, a gyerekeimet pedig hál'istennek nem érdekli a színészet, én meg egyáltalán nem terelem őket arrafelé. Bár nem mondom, hogy nem örökölték tőlem semmit: például nagyon könnyen tanulnak szöveget. A fiam egyszer az alatt tanult meg egy verset ötösrre, amíg három osztálytársra felmondta. A lányom is nagy dumás. Ha valamit szeretnék átadni nekik, az a kommunikáció képessége; arra bárhol, bármikor szükségük lehet.

– Menjünk egy kicsit vissza az időben. Hogyan ismerkedtek meg a feleségével?

Tizenöt éves korunkban ismerkedtünk meg. Ő akkor még egyáltalán nem szimpatizált velem; annyira, hogy volt egy buli, amire kifejezetten kérte, hogy engem ne is hívjanak meg, miközben a barátaim mind ott voltak. Meg is sértődtem rendesen... A gimnáziumi ismeretségből később aztán szerelem lett, de elég sokáig kellett rám várnia, amíg összeházasodhattunk. Bár a pályám korán kezdődött – 11 éves koromban már rádiójátékokban szerepeltem a Magyar Rádió Gyermekstúdiójában –, de később elég göröngyösen alakult: nem vettek fel a Színművészeti Főiskolára, így a Nemzeti Színház Stúdiójába, majd a Bodnár Sándor Drámai Akadémiára jártam, ahol ugyan nagy színészek tanítottak, de azért mégsem volt ugyanaz, mint a főiskola. Amikor végül felvettek és elvégeztem, a diploma után gyorsan összeházasodtunk, szüleim segítségével lett egy kis lakásunk, és saját életet kezdtünk élni.

– Milyenek voltak az első évek és a gyermekek érkezése?

Nem volt könnyű, mert mindketten erős egyéniségek vagyunk, és két ember nem az egy-két hetes nyaralás alatt, hanem együttélés révén ismeri meg egymást. Sok mindent fel kellett adnunk magunkból és el kellett fogadnunk egymásból, össze kellett csiszolódnunk. Feleségem nagyon önjáró, nagy szervezőkészséggel bír, ambíciós nő. De én egyáltalán nem bánom, hogy ilyen. Ez egyszerre lehet kényelmes és kényelmetlen. De akármilyen is, mi elköteleztük egymásnak magunkat és ez nem egy OTP-kölcsön, amit fel lehet mondani.

A gyermekek érkezése is az ő döntése volt. Én legfeljebb egyet képzeltem el, és még arról sem voltam meggyőződve, de ő nem hagyott békén. És neki volt igaza, mert az életem sokkal szegényesebb és sivárabb volna, ha nem lennének gyermekeink. Az első babánknak hat hónapos korában meg kellett születnie és elvesztettük, de ez csak megerősített engem abban, hogy szeretnék gyermeket. Úgy látszik, ezt a veszteséget meg kellett élnem ahhoz, hogy még jobban akarjam. Aztán megszületett a lányunk, majd hat évvel később a fiunk. És azt hiszem, most még akár további gyermeket is el tudnék képzelni, ha nem lennének már túl öreg hozzá.

– Nagyon megosztanak a vélemények arról, hogyan fér meg együtt a színészi munka és a család...

Színész vagyok, de ettől még teljesen normális életet élek. Vannak, akik máshogy élnek és gondolkodnak, de én úgy élek, mint a kőműves apám: reggel felkelek és reggelizem, délből ebédelek, este vacsorázom, és közben azért dolgozom, hogy eltartsam a családomat. Ugyanúgy gyűjtök a nyaralásra, mint más. A munkámból kifolyólag vannak specialitások, de egy nőgyógyásznak vagy egy tervezőmérnöknek is vannak.

– Mondhatjuk, hogy a színészet a munkád, a hivatásod, de nem az életed, ahogy egyesek állítják magukról?

Pontosan. Amióta családom van, azóta nekem nem prioritás a munkám. Néhány kollégám

csodálkozik ezen, de sokan meg nem, és én nagyon örülök ennek. Sokan mondják: „nem baj, hogy valakinek nincs családja, legalább a szakmájában kiteljesedik”. Szerintem ez bődületes hazugság és ostobaság. Miközben nagyon sajnálom azokat, akiknek nincsen családjuk, mert úgy alakult az életük, de azoknak, akik nem is akarnak családot, azt tudom mondani: nem tudják, mit vesztenek így. Én rengeteget köszönhetek a családomnak. A családom miatt sok mindent akár jobban is tudok csinálni a munkámban. Hiszen tudom, milyen családban élni, tehát tudom, miről beszélek a színpadon, a szinkron vagy a műsorvezetés során. Amikor nem volt családom, én is hülyét kaptam a kisbabás képektől, de most már nagyon el tudok érzékenyülni tőlük. Ahogy akkor is, amikor bármilyen gyermekkel kapcsolatos atrocitást látok-hallok.

– De hogyan hat a szakmára az, hogy családod van?

Ami a civil életben megélek, azt viszem a színpadra, abból építkezem. És ha a civil életben ennyire megérint egy bántalmazott gyermek vagy egy várandós nő, akinek nem adják át a helyet a buszon, akkor képzeld el, mennyire megérint ez a színpadon, ahol minden érzelmem sokszorososan felnagyul? Ez most nagyon reklámdumának hangzik, de egyáltalán nem az. Vannak nagycsaládos, ikergyermekes kollégáim, akikkel hasonlóan gondolkodunk, és értetlenül állunk azok előtt, akik azt mondják: „az igazi színész csak a szakmájának él”. Ez hatalmas tévedés és butaság. Ha ezt huszonöt évvel korábban kérdezted meg, lehet, hogy én is így válaszolok, de már egyáltalán nem. Tudom, hogy a színésznőnek ez az úgy sokkal nehezebb, mint a férfi színészeknek. Volt olyan, hogy 32 előadást játszottam egy hónapban és közben hónapokon át naponta próbáltam. A feleségem meg otthon volt a kicsikkel. Nagyon megterhelő volt, de nem gondolom hogy egy elfoglalt kőművesnek vagy egy sokféle munkát elvállalni kénytelen egyetemi tanárnak nem ugyanilyen megterhelő. Ő is megoldja valahogy.



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

a családomnak"

– És te hogyan oldod meg? Hiszen most is rengeteget dolgozol, a színészet és szinkron mellett forgatsz is.

Színészi és szinkronszínészi munkám most jóval kevesebb, mint korábban, most sokat tévézek. Forgatom a Magyar Krónikát és készítem a Kult 30 kulturális műsorajánlót az M5-ön, és egy másik sorozatműsort is egy másik csatornán. Hajnaltól késő estig dolgozom. Tudod, egy színésznek két problémája van: ha dolgozik, és ha nem dolgozik. Nekem általában az első jutott. Mégsem volt mindig elég. A kulturális műsorvezetést nagyon élvezem, a kultúra, a történelem, a politológia mindig is érdekelt, és nagyon inspirál, hogy nemcsak a színpad világán keresztül látom a világot.

A házimunkában és a gyermeknevelésben való részvételt úgy oldom meg, hogy amikor tudok, akkor beleállok. Amikor picik voltak a gyerekek, én vásároltam be hazafele késő este. Amikor tudtam, jó ideig én vittem a gyerekeket reggel iskolába, legutóbb én is mentem szülői értekezletre, mert egyszerre tartották a két gyerekünk osztályában. Amikor pedig nem tudok, mert dolgozom, akkor azzal járulok hozzá a családi élethez, amit megkeresek. Külvárosban lakunk; hazaugrani azért, hogy délután hazavigyem a gyerekeket a suliból vagy elvigyem focidzésre a fiamat, majd visszarojtanak a színházba, nem reális, ezt a feleségem vagy a nagyszülők intézik. Én inkább hétvégén vagyok jelen, múlt hétvégén például én vittem el a fiamat és unokatestvérét horgászni. És ugráltam körülöttük, mint egy serpa. Ők boldogok voltak, én kevésbé, mert nem tudtam se horgászni, se pihenni, de nem panaszkodom, ilyen egy apa élete.

– Milyen apának tartod magad?

Én akkor tudok jó apa lenni, ha kipihent vagyok. Nem vagyok az az apatípus, aki hazajön a munkából, és leül társasozni vagy rajzolgatni a gyerekeivel. Egyszerűen nincs rá agyam, muszáj pihennem, a munkám feszültségét ki kell pihennem. Hullafáradtan sajnos használhatatlan, pikírt ember vagyok. De ha valamennyire helyre tettem magam, akkor szívesen elviszem a fiamat biciklizni, és közben megnézzük a vadleseket a péceli erdőben – így én is kikapcsolódok és közben át is adok neki valamit magamból, ahogy én is kaptam apámtól és nagyapámtól. Ma reggel például olyan hullafáradt voltam, hogy a feleségem elvitte a gyerekeket suliba, és kétszer fordult, hogy Dunakesziről, ahol van egy kis nyaralónk, engem is behozzon.

De ez nem jelenti azt, hogy magára hagynám. A nagyobb döntéseket, mint például egy iskolaválasztás, együtt hozzuk meg. Ebben például bátrabb vagyok, mint a feleségem. Amikor érzem, hogy valami nem jó, nem stimmel, akkor menni kell, nem érdemes halogatni. Most nagyon jó helyen vannak a gyerekeim.

– Milyen közös családi programjaitok vannak?

17 éves nagylányom már a második nyelvvizsgájára készül, és a maga útját járja. Néha csak pénzforrásnak kellet neki, máskor viszont arra is, hogy elmesélje, hogy sikerült egy vizsgája vagy épp mi történt vele aznap. De a vele közös élmények kimerülnek a közös nyaralásokban, éttermeztésekben és vendégségekben. A 11 éves fiammal többet tudok együtt lenni – ha sikerül kirángatnom a számítógép búvóköréből, és elmegyünk például biciklizni, de akkor is legalább 15-20 percig tart, amíg végre arról is beszélgetünk, ami engem érdekel. Addig csak azt meséli el, ami őt érdekli, de ha türelmes vagyok, akkor előbb-utóbb megkérdezi a véleményemet, és ha eléggé figyelek, akkor lesz is véleményem arról, amit nekem elmesél. És aztán én is kérdezhetek. Mert az a legfontosabb, hogy beszélgetünk egymással. Szóval, szerintem nem azt kell kérdezni egy kamasztól: mi volt az iskolában, hanem azt: hogy van ő, hogy tetszik a vadiúj bicikli, amit nemrég kapott.

Színházba kevesebbet járunk együtt, múzeumba viszont annál többet, és azt én is nagyon élvezem. És van egy olyan családi programunk, hogy 2-3 nap alatt végigjárunk egy-egy európai nagyvárost. Voltunk már Prágában, Berlinben, Koppenhágában, Rómában. Kinézünk néhány fontos helyszínt, amit látnunk kell. A gyerekeken sokkal jobban lecsapódik, mintha könyvben olvasnák. Ehhez nyilván pénz is kell, de nem olyan sok, mint gondolná az ember. Az alapnyaralásunk a Duna és Balaton partján van, ahol azt csináljuk, amit mindenki más: lángosozunk és horgászunk. Nekem ez a hobbim is, horgásznagykövet vagyok, de olyan nagyon sok időm azért nem jut rá. Ahogy az újabb szenvedélyemre, a vadászatra sem. Ezeket egyre inkább úgy oldom meg, hogy bevonom a családot is. Például a skitlövészet nagyon érdekli a lányomat, megígértem neki, hogy egyszer elviszem, ezt épp most szervezem. A fiamat vittem már horgászni és vadászatra is.

– A számítógép mellől hogyan vonod el a kamasz fiadat?

Ez furcsa és bonyolult helyzet, és nem tudom,

lehet-e vagy kell-e ebben apaként mintát adnom neki. Én is egy csomó mindent iPaden olvasok, ő is onnan szerzi az információit. Gyermekkorkoromban azt mondták: a tévé elveszi a gyermekeket a könyvektől. Én soha annyi könyvet nem olvastam, mint akkoriban. A tévében szereplő David Attenborough inspirált arra, hogy utánaollassak az állatok életének. Most a tévé helyett a számítógépről és a netről mondják ugyanezt. Nemrég csónakáztunk és a fiam rámutatott egy madárra és megnevezte, miközben életében nem látott még barna rétihéját. Eltilthatjuk a gépektől, de szerintem nem érdemes. Szerintem az a fontos,



hogy az információ legyen a birtokában, és majd rátalál arra – ha jó közegben van –, hogy a tudását hogyan bővítsen tovább. A Kincskereső kisködmönt és az Egri csillagokat én sem szerettem olvasni. Sőt, azt a Toldit sem, amit most játszom a Vígszínházban. A fiam más honnan szerzi az információit, mint én, ennek ellenére nagyon informált a Barca átigazolásaitól a barna rétihéjától a római császároktól. Nem biztos, hogy ezek a legfontosabb információk, de az sem biztos, hogy az a legfontosabb, amit én annak tartok.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

ÉLJENEK AZ APUKÁK, NAGYPAPÁK!

„EGY GYERMEK SEMMIRE SEM VÁGYIK JOBBAN, MINT AZ APJA VÉDELMEZŐ EREJÉRE” – MONDJA FREUD. APA ERŐS, TÁRGYILAGOS ÉS BÁR TÖBBNYIRE SZIGORÚ, MÉGIS TUDJUK, HOGY VÉGTELENÜL SZERET. SZEREPE AZ ÉLET EGYIK LEGFONTOSABBICA, ÁLTALA A PÉLDAMUTATÁS SZINTE MINDEN PILLANATBAN JELEN VAN. JÚNIUS AZ ÉDESAPÁK HÓNAPJA, MAGYARORSZÁGON JÚNIUS HARMADIK VASÁRNAPJÁN ÜNNEPLIK. MEGKÉRDEZTÜNK 12 EMBERT – NEMTŐL ÉS KORTÓL FÜGGETLENÜL –, HOGY TEKINT ÉDESAPJÁRA.



Hiányzott apám jó pár évig az életemből. De amikor ott volt, sokat tanultam tőle.
Z.

Mindig azt gondoltam, hogy nekem vannak a legbénább szüleim. Aztán átjöttek a haverok és el voltak ájulva tőlük, láttam, hogy némelyik még irigykedik is. Apámat kimondottan jó fejnek tartották.
T.

Nem jöttem ki túl jól apámmal, amíg kamasz voltam, de elültette bennem a magvakat, mert aztán az akartam lenni, ami ő.
T.

Szüleim házassága nem volt túl harmonikus, és én mindig anyám pártjára álltam. Amikor én is házas lettem, beláttam, ez mindig kettőn múlik, és apám megváltozott a szememben. Egy picivel jobban megértettem, és közelebb is kerülünk egymáshoz. Kár, hogy már nem sokáig tudtunk így beszélgetni.
K

Mindig sokkal jobban kijöttem apámmal, mert nagyban látta a dolgokat, nem akadt ki a napi rutin elhanyagolása miatt.
É.

Apám nem szerette a tam-tam zenét, ahogy ő hívta, és megígérte, hogy elvisz az Operába, hogy megismertessen az igazi művészettel. Végül sose vitt el. Azóta minden évben operabérletem van, mert valahogy ez az emlék maradt meg tőle, és be akartam pótolni. Talán odafentről az égből látja...

Apukám nagyon aranyos, amikor megjön a munkából, mindig játszik velem.
B.

Alig emlékszem rá, mindig dolgozott, ritkán láttuk, de tudtam, hogy mindannyiunkat egyformán szeret. Anyám csendes volt mellette, mindenkinek szépen beszélt róla. Azt hiszem, ezt hívják rendezett családnak. A gyerekeim nem mindegyike él ilyen harmonikus családban, biztos azért is, mert megváltozott a világ, minden gyorsabb lett és mindenki meg akarja valósítani önmagát.
N.

Vicces, tudom, hogy szeret bennünket, de néha nagyon érzem, hogy ő más generáció.
P.

Édesapám visszajött a frontról és anyám szerint teljesen más ember lett. Visszahúzódó és csendes. Csüngtem rajta, amikor mesélt vagy a térdére ültetett és énekelt nekem. Nagyon szépen tudott énekelni, de úgy emlékszem, mindig szomorú volt egy kicsit.
I.

Cserkész vagyok és apukám az egyik példaképem, mert ő is az, és úgy is él.
D.

Anyu a meséket mindig felolvasta nekünk, apu meg kitalálta a meséit, és mindig úgy mondta, hogy dőltünk a nevetéstől és a szereplőkben felismertük magunkat. Pedig néha már olyan fáradt volt, hogy majdnem aludt közben... Én is így szeretném majd csinálni a gyerekeimmel.
H.

APÁK NAPI SZEMÉLYES KÖSZÖNET

Egy összeállítást teszünk közzé az anyukák tollából, hogy miként látják párjukat. Miért fontos ő a családban, miben különleges, mit jelent a családnak, mit ad a gyerekeknek, a párjuknak, a nagyszülőknek, esetleg a közösségnek. Íme, egy csokorravaló a vallomásokból.

Ezer jelből...

Férjemmel 20 éve házasodtunk össze és 3 év alatt 3 gyermekünk született. Honnan tudtam, hogy jó apuka lesz belőle? Ezer jelből. Nem tudom felsorolni, mert igazából megfogalmazni sem tudom, csak láttam, hallottam, éreztem, szóval, tudtam. Húsz év távlatából visszanézve azt hiszem, minden igazzá vált. Bár mindenki ilyen szerencsés lenne, mint én, hogy beigazoldjon, amit leendő társáról gondolt!

Többször kérdezték már tőlem, miért lettünk nagycsalád. Nem volt akkor rajtunk demográfiai nyomás, se különféle támogatás és nem motivált minket más kényszer sem. Azért váltunk gyerekeket, mert egyrészt mindegyikük ajándék, másrészt... bíztam a férjemben. És ő is bennem. Nem számolgattuk sokat a jövőbeli kiadásainkat, hanem egymásra mosolyogtunk, és tárt karokkal vártuk a következő jövővényt.

Az elmúlt 20 év alatt voltak köztünk hullámhegyek és -völgyek is, sokszor épp a gyerekek miatt, de ez a bizalom egymásban töretlenül megmaradt. Néha még így is kutyanehéz. De ketten csináljuk, néha az egész világgal ellen.

Én teljesen más típusú anya vagyok, mint amilyen apa ő, emiatt van is vitánk bőven, de hálát adok, hogy ő a társam, és ha a kamaszfiaink olyanok velünk, mint a „pokróc”, csak egymásra nézünk és megértően bólintunk. Együtt ezt is könnyebb elviselni.

Sokszor úgy érzem, nem vagyok jó anya, mégis azt hiszem, együtt elég jó szülők vagyunk. Azt tudom, hogy anyának lenni jó. Ő azt mondja, apának lenni nagyon jó. Elhiszem neked, Zs.! Boldog Apák Napját neked és minden apukának!

BALLA KATA

Apa a biztos támasz

Ságody Csaba – aki 23 éve a férjem –, nekem és a négy gyermekünknek biztos támaszt jelent. Szeretettel és türelemmel bánik mindannyiunkkal. Itthonról dolgozik, kötetlen munkaidőben, de ha mennie kell, mindig úgy szervezi meg, hogy a lehető legtöbben meghessünk vele, akár az ő tennivalójában részt venni, akár csak az együttlét miatt.

Villamosmérnök-informatikus és hobbiasztalos. A háztartás minden területén otthonosan mozog, nem gond a mosogatógép ki-bepakolása, a mosás indítása, szeretet porszívózni, néha főzésre is rávehető. Szívesen ki-be-szét-össze-át- és megszerel bármit. Vagyis mindent.

A kicsikkel szívesen játszik, pláne, ha az villanyvasút vagy távirányítós autó. Ám ha ezek meghibásodnak, akkor szétszedi, megforasztja, összeragasztja, megjavítja. Ha valamit kérek, előbb-utóbb megcsinálja, és nem kell rá évente emlékeztetnem. A nagyokkal pedig örömmel beszélget kombinatorikáról, az Occam-borotvárról, napi gazdaságról, az idő-tömeg-tér összefüggéséről, hazai vagy világpolitikáról, és bármiről, elsősorban műszaki vagy építészeti témában. A gyülekezetben is mindig lehet rá számítani szállításban, szerelésben, pakolásban. Örömmel ad tanácsot bárkinek, van ötlete a leglehetetlenebb helyzetben is: „Ha rám hallgatsz, azt csinálsz, amit akarsz!”

SÁGODY NÓRA

Férfi, férj, apa

Amikor udvarolt s a legizgalmasabb programokat ajánlotta – bújócskát a sümegi vár pincéjében, heverészést egy árvalányhajás mezőn... –, akkor ez a férfi volt a szerelem, és nem gondoltam másra, csak arra, hogy ha ez a kapcsolat csak két hétig tart is, nekem már megérte, mert életre kelt az irodalom: végre én is tudom, mit érzett Tatyjána, mit Natasa (a Háború és békéből).

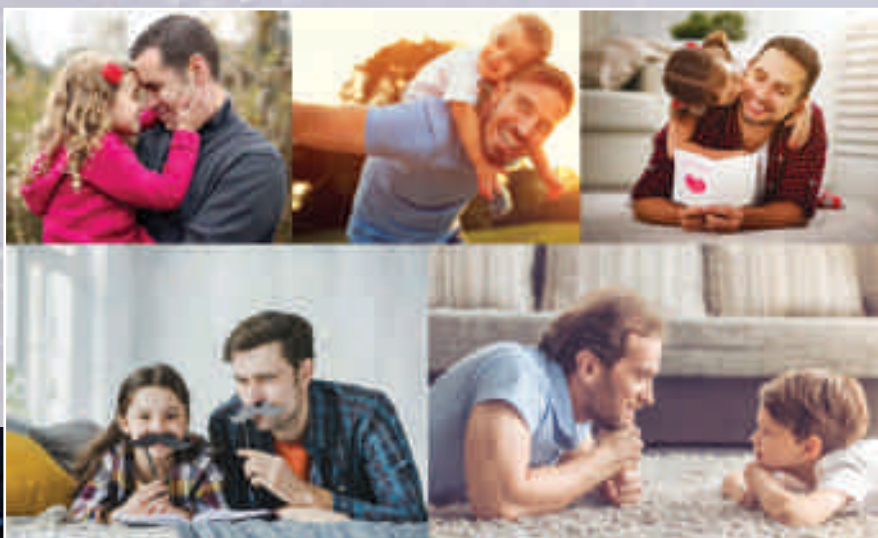
Hogy tovább tartott, mint két hét, ezt ma sem értem. A harmadik, negyedik héten is azt mondta, hogy nagyon szeret és tetszem neki. Aztán azt mondta, költözzek hozzá, s aztán család lettünk: két fiú és két lány. A férfi, férj négyszeres apa. Hamar kiderült, hogy férfi, férj egész jó apa. Barátnőnk a hétvégi velünk töltött közös programokat használta, hogy a férjét bűjtött apai gyorsalpaló oktatásra kötelezze példavétel-módszertan alkalmazásával.

A család, a kötöttség aztán persze néha túlságosan szorított, vagy ott szorított, ahol a legkényelmetlenebb volt. Aztán hosszas hívásra úgy lépett be: mi is észrevettük, hogy itt van velünk Isten.

Egyszer a férfi, férj megmentette az életemet. Belgiumban jártunk. A vad iramban ömlő Meuse folyó partja függőleges fal volt, a csúszós lépcsőn beleestem a folyóba. A férfi, férj fél kézzel megfogott, s kihúzott. A férfi, férj, apa, a család papja, életmentő, hazaszerető. Kiváló karriert hagyott ott Londonban, mert hívta a haza, a feladat.

S én – a nő, a feleség és anya – büszke vagyok erre a férfira, s nagyon hálás, hogy az Isten ilyen példaképet faragott a gyermekeinknek, hasonlót ahhoz, amilyen nekem is volt.

HABÁNY LEVENTÉNÉ
OROSZI SZUSZANNA



Ő és mi – avagy élet egy elfoglalt apa mellett

Idilli lenne, ha azt írhatnám, hat fős kis családuk esténként mindig együtt üli körbe a vacsoraasztalt, megbeszélve az óvodai, iskolai és munkahelyi élet történeteit. A férjem munkája azonban teljes embert kíván, pláne, hogy színházat vezet, ami jellegénél és méreténél fogva sem napi 8 órába sűrítendő feladat – olykor az az érzésem, hogy napi 48 óra sem lenne elég rá...

Így aztán a mi családi együttléteink jóval hektikusabban alakulnak, esti előadásokkal, ilyen-olyan eseményekkel, utazásokkal tarkítva az életünket. De lássunk egy átlagos hétköznapot.

Mióta magam is dolgozom és szódligeti otthonunkból nap mint nap vonattal ostromlom a fővárost, Ő a reggeli fuvaros: viszi a nagyokat Vácra, a piarba, majd a kicsit az oviba. Jó, hogy nem a szomszédba kell menniük, mert ez a tizenöt-húsz perces közös utazás alapozza meg a nap jó hangulatát és az apa-gyerek információcserét. Apa ilyenkor a volán mellett kikérdezi a feladott verset, meghallgatja a kócos álmokat és a kocsiból aprót guberál össze, hogy a sulisok egy kis potya édességet vehessenek a büfében a tízórai mellé, és közben felzárkózik az aktuális ügyeket illetően, majd rituális „kézfogantyúval” búcsúznak el egymástól.

Ha nem beteg senki, és intézményben, munkahelyen töltjük a napot, délután megkezdődik a hazaérkező gyerekek és a még többnyire munkahelyén rostokló apukájuk telekommunikációs üzenetváltása: figyel-

meztetés egy megígért hőre keményedő gyurma beszerzésére, véleménykérés egy diák-pályázat filmforgatásával kapcsolatban, egy hétvégi közös mozi kapcsán sürgető tájékozódás, vagy egyszerűen csak egy „apa, mikor jössz már haza?!“ kérdés hangzik el telefonban, vagy sms-ben. Mert apát mindig nagyon várják!

Ő pedig, bár zúg a feje a munkahelyi ügyektől, mindig képes megnevetetni a telefon túlsó végén lévő kisebbet-nagyobbat, vagy vicces üzenettel válaszolni nekik. A gyerekek nevetése hamisítatlan apavédjegy! Hamarabb hazaérve, próbálok mindenkit eljuttatni a másnapi felkészülésig, fürdészel, vacsorával, mikor végre betoppan Ő. A pragmatikus előrehaladás ezen a ponton megtorpan és felülírja az ésszerűséget a játék. De milyen üres is lenne e nélkül a nap! Apa ugyanis (velem ellentétben) nem hajcsárkodik, és nem idegeskedik, inkább megmutatja egy új, izgi film trailerjét, énekel a picivel, hülyéskedik a fiúkkal, a nagyobbik lánnyal pedig meghittén bújik össze.

Én pedig végre hátradőlhetek egy picit és átfuthat rajtam újra a jól-eső felismerés: apa csak egy van!

Tényleg, még sosem köszöntöttem ezen a júniusi ünnepen: boldog apák napját, Szilveszter!

MÁTHÉ ZSUZSA



Apa meg én sok mindenben hasonlítunk egymásra.

Az egyik hasonlóságunk, hogy mind a ketten rajongunk a várakért. Ezek közül két kiemelt kedvencünk van: a Nyesettvár és a Markazi vár. A Nyesettvár a Mátrában található. Ezt az erődtornyot egyik mátrai nyaralásunk során választottuk célpontul. Galyatetőről indultunk, mivel itt volt a szállásunk. Apa az én kedvemért ásót is hozott, hátha találunk valamit a föld alatt. Találtunk is! A földfelszín alatt fél méterrel téglára bukkantunk. Mikor kiszélesítettük a lyukat, láttuk, hogy ívesen vannak rakva az építőanyagok. Arra következtettünk hát, hogy pincehelyiség boltívére akadtunk. Ennek nagyon örültünk, és láttam Apán, hogy ez őt boldogsággal tölti el. Míg én tovább ástam, Csongor és Apa elmentek feltérképezni a várat. Egy kis torony maradványaira, a vár körvonalaire és a kapu helyére akadtak. Sajnos, ezzel lezárult aznap ásatásunk. Még sokszor

kijöttünk ide, és engem ez az emlék melegséggel tölt el.

Másik kedvencünk a Markazi vár. Ebből több maradt, mint a Nyesettvárból. A falak egy része még áll, néhol az ablak helyét is ki lehet venni. Feljutni nehéz, de útközben szedret és málnát is ehetünk. Felérve, a falak rései közül kikukucskálva gyönyörű kilátás tárul elénk.

Apával – nagy régész vagyunk kielégítésére – körbejártuk és megvizsgáltuk a falakat. Emelettartó gerendahelyeket találtunk. Itt bukkantunk a legértékesebb leletünkre, egy görbe, régi, kovácsolt szögre. Nagyon boldog voltam.

HABÁNY CSANÁD MÁRK, 12 ÉVES



Ahol a gyermek boldogan tanul

Élménypedagógia a Skanzenben

A SZABADTÉRI NÉPRAJZI MÚZEUM CSA-LÁDI PROGRAMOKKAL, FESZTIVÁLÓS HÉT-VÉGÉKKEL, IZGALMAS KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOKKAL, BARANGOLÁSI LEHETŐSÉGGEL ÉS A NEMZEDÉKEKEN ÁTÖRÖKÍTETT TUDÁSSAL VÁRJÁ LÁTOGATÓIT. A MÚZEUMPEDAGÓGIAI FOGLALKOZÁSOK SORÁN IS ÉLMÉNYSZERŰEN FEDEZHETIK FEL KISIK ÉS NAGYOK A VIDÉKI MAGYARORSZÁG ÉLETÉT.



A múzeumpedagógia iskolán kívüli ismeretátadást jelent, ezért sokakban úgy él a fogalom, hogy a műhelyfoglalkozásoknak csak iskolások a célcsoportjai, a valóságban azonban óvodástól a felnőttkorig minden korosztályhoz szólnak és segítik a múzeumi ismeretek átélését.

Az előző évben múzeumpedagógusaink 1300 **múzeumi órát** tartottak. Elsősorban az általános iskolás és óvodás korosztály látogat el hozzánk a szentendrei Szabadtéri Néprajzi Múzeumba. Múzeumpedagógiai foglalkozásaink egy része az ökotudatos szemléletformálást szolgálja. A Mindennapi kenyérünk órán bepillantást nyerhetnek a gyerekek, hogyan készült a kenyér az évszázadok folyamán, de megtudhatják azt is, hogyan táplálkozhatnak egészségesebben.

A *Falusi iskola* vagy a *Munkák a házban* foglalkozásokon időutazáson vehetnek részt, ahol tevékenységközpontúan és a drámapedagógia eszközei segítségével élhetik át régimúlt korok életmódját. Milyen volt egy falusi iskola száz évvel ezelőtt? Számolhatnak golyós számológépen, belelapozhatnak régi tankönyvekbe, kipróbálhatják a palatáblát, palavesszőt és beülhetnek a régi iskolapadba. A *Molnárok és malmok műhely* során működő vízimalmot láthatnak az iskolások, de fény de-

rül arra is, hogy miért nem lehetett nagyot halló a molnár?

Vannak múzeumi felfedező túráink és tájegységi sétáink, más foglalkozások pedig az Év-Kör-Képhez, az év adott időszakához kötődnek. Az évszakok változása, a gazdasági év munkaalkamai és a jeles napok meghatározták a paraszti életmódot. Az évkör aktuális időszakára jellemző tevékenységeket, hagyományokat játékosan élhetik át a gyerekek és megismerkedhetnek a farsang, a húsvét, a pünkösöd szokásaival.

A felsős korosztályt szólítják meg azok a múzeumi órák, amelyek személyes történeteken keresztül közelítenek a paraszti életformához és a történelemhez. A *Maria és Julis „... és mindent ott kellett hagyni”* című foglalkozáson megtudhatjuk, hogyan éltek a svábok Magyarországon és mi történt velük a második világháború után. Kiderül az is, hogy bukovinai székelyeket telepítettek a hidas Lukás család házába.

Az *Ezek a fiatalok foglalkozás* a mai tinédzsereknek teszi kézzelfoghatóvá, hogyan éltek, hogyan szórakoztak szüleik és nagyszüleik.

Bőröndmúzeumunk évről évre útra kel, hogy kistélepüléseken olyan gyerekeknek nyújtson élményszerű múzeumi oktatást, akiknek korlátozott lehetőségük van részt venni a Skanzen foglalkozásain. Ez a programunk 2018-ban elnyerte a Múzeumpedagógiai Nívódíjat, amely a múzeumpedagógiai szakma legrangosabb hazai elismerése.

Tartunk **nyári táborokat** is a Skanzenben. Nyolc héten át várjuk a 6-12 éves gyerekeket, akik jellegzetes paraszti munkáknak, kézmű-

ves tevékenységeknek lehetnek a részesei. Nagy csűrjeink, pajtáink, házaink kiváló helyszínt teremtenek a kikapcsolódásnak.

Örökség Műhely foglalkozásainkkal a felnőtt korosztályt szólítjuk meg. Életre keltjük elődeink tudományát. Azokat a mindennapi technikákat, amelyek egykor apáról fiúra szálltak, múzeumpedagógusaink adják tovább. Az áprilistól októberig tartó workshopokon az érdeklődők praktikus ismereteket sajátíthatnak el a parasztházak karbantartásától a kemencesütésig, a fazekasságtól a gypjűfestésen át a nemezelésig.



A társadalmi felelősségvállalást szolgálják **integrált táboraink**, ahol ép és sérült fiatalok tevékenykednek együtt, valamint **demens programunk**, amely a magyarországi múzeumok között egyedülálló módon speciális programot nyújt demenciával élő időskorúaknak.

Jó szívvel javasoljuk a Skanzen foglalkozásait mindazoknak, akik kíváncsiak arra, hogyan éltek Magyarország falvaiban és mezővárosaiban az elmúlt kétszáz évben.

ANGELI ADRIENN



„Istennek nem tabu a szerelem,

Őszinte csak az tud lenni, aki nem egyszerűen csak megismerte, de meg is értette önmagát. Ez az a határ, ami az érdekeset elválasztja a tanulságostól, mert az ilyen ember szavaiban nemcsak fürdeni lehet, de „ihatjuk” is azokat. Ha két ilyen ember él együtt, ott nincsenek kibúvók, mert nincs rájuk szükség, akkor sem, ha immár egy harmincöt éve tartó házasságról van szó, amelyben a tizenegy gyermekből a legkisebb tizenegy, a legidősebb pedig harminchárom éves, s hárman még szüleikkel élnek. A Muzslai házaspár – Etelka és Gábor – ma a 2=1 Házasság Misszió vezetői, akik szülőket, házaspárokat, s fiatalokat oktatnak. De nagyon nem így indult sem személyes, sem közös életük.



Ha valaki belépett a nyolcvanas évek elején Gábor szobájába, még az a felirat fogadta, hogy „Isten meghalt, az Ördög győzött”. Akkoriban ez jól kifejezte egy olyan fiatalember életérzését, aki – saját szavai szerint – apátlanságban nőtt fel. Édesanyja komoly pszichés betegségekkel küzdött, abban az időben még az ilyen betegeket sokkolták, ez pedig nyomot hagyott Gábor lelkében is. Mi sem volt természetesebb, minthogy ki akart törni, s ennek lehetőségét a csövesekben, az akkori magyar hippikben, egy Moszkva téri galeriben találta meg, ahol az alkohol és a szípu is gyakori vendégnek számított. Épp egy ilyen kommunában találkozott Etelkával, aki ugyanezt az életet élte, s a gyors összeköltözés után immár együtt keresték önmagukat és az élet értelmét, amelynek nagy részét a bulizás és a csavargás töltötte ki.

Mégis, ahogy Etelka fogalmazott: „Szerettem volna annyira tiszta lenni, mint gyermekkoromban. Tudtam, hogy hol a megoldás, hol találok a választ, nem kellett elmennem buddhista kolostorokba. Nagyon mélyen bennem volt a vallásos neveltetés.” Gábort ez megdöbbenetette, hiszen a Bibliát ellenezte, s az egyházzal is megvolt a véleménye. Etelka egy-egy idézetet, ígét vett elő, elmondta, hogy az miért fontos neki, s aztán átbeszélték. Gábor is tovább olvasta az idézetet, később már magától, mert érdekelni kezdte. „Az tetszett meg, amikor Jézus jól megmondja a farizeusoknak, ez a lázadó korszakban nagyon tetszett. ’84-ben volt ez, voltak barátai-

ink, akik szamizdatot terjesztettek, a lázadás benne volt a mindennapokban. Tetszett, hogy Jézus ellentmond. Amikor tovább olvastam, láttam, hogy nemcsak ellentmond, de szeret, irgalmas, még a farizeusokkal is barátkozott. Arra jutottam, hogy Jézus a legjobb hippi. Ekkor gondoltam arra, hogy lehet, hogy belefér a hit.” Hozzátette, hogy érdekes módon mindenféle gyülekezet és templom nélkül, fél év alatt úgy döntöttek, hogy keresztények lesznek.

Ilyen előzmények után adta magát a kérdés, hogy miért döntöttek úgy, hogy másokon segítenek kapcsolati kérdésekben. Szinte egyszerre jött a válasz: „Rádobbant a szívünk. 2011-ben voltunk képzésen, rögtön megtet-





NEMES ATTILA

a szexualitás"

szett, annyira mély és átfogó volt." Azt látták, hogy kevés olyan területe van az életnek, amelyet annyira támadnának, mint a házasságot. A képzés hatására már hittek abban, hogy lehet segíteni, hogy helyre tudnak állni a házasságok, s szerencsére ezt tapasztalják is munkájuk során. Állítják, még a válóperből is vissza lehet hozni a kapcsolatot. Mint mondják, a házasságot – bibliai nyelven megfogalmazva – azért éri támasztás, mert Isten teremtette az embert férfinak és asszonynak, s az ő ellensége a Sátán, aki nem bírja látni, hogy a házasságban látszik, és megismerhető Isten. Ők hisznek abban, hogy Jézus meghalt a bűneinkért, s ezért hisznek a megbocsátásban, a helyreállításban, az újrakezdésben.

Szerintük a hitetlenség a fő oka annak, hogy az emberek, a párok nem tudnak megbocsátani és szeretni, mert az ember Isten nélkül mindig feltételhez köti a szeretetét. Az, hogy ezt az emberek közül sokan nem látják, az egyik legnagyobb csapás szerintük, mert a csírája minden emberben megvan: „Nem kereszténynek lettünk teremtve, hanem Isten képmására. Bennünk van a lelkiismeret törvénye. A legtöbb fiatal el tudja képzelni, hogy házasságban éljen, de a gyakorlatban már nem tud igent mondani és elköteleződni. Ezt a csírárt fojtják el a kívánságok, a társadalmi attitűdök, s a média számtalan eszköze, amivel elfordítják az embereket attól, hogy felismerjék azt, aki őket teremtette." Mégis, nem hívőket is szívesen látnak a képzéseken, s ez nem okoz problémát, mert gyakorlatiasak a képzések: nemcsak előadások, hanem beszélgetések zajlanak, s a nem hívők is egyszerűen bekapcsolódhatnak, mert a szeretet egy olyan érték, melyet ők is elfo-



gadnak. Ám hozzáteszik, hogy a megbocsátás forrása a hit, és csak azon az alapon tudunk megbocsátani, hogy valaki ennek az adósságnak az árát megfizeti, mert aki vétkezett ellenünk, az tartozik nekünk, s csak azért, mert szeretjük, nem tudjuk elengedni, hiszen minden nap ugyanazt csinálja, s már rég nem tudjuk szeretni. A nem hívők eldönthetik, hogy megmaradnak értékrendként a

megbocsátás mellett, vagy akár a sajátjuk is lehet annak forrása.

Képzéseik struktúrája mindig tágul. Több mint kilencven országban működik a misszió. Ez alól kivétel a fiataloknak szóló *Biztonságos szex kurzus*, melyet ők állítottak össze és dolgoztak ki, de az *Intim hétvége* programjának összeállításában is részt vettek.

*Szülői kurzus*uk hiánypótló, mert a gyermeknek még csak mondanak valamit az iskolában, de a szülőkkel szinte senki nem foglalkozik, pedig szülők vagyunk egy életen át, ezért ez a képzés azoknak is jó, akiknek már felnőtt gyermekeik vannak. Hangsúlyozzák, hogy mindez nem csak a tanácsokról szól, szülő-gyermek kapcsolatok állnak helyre a képzéseken, ahol nagyon mély lelki tartalmak jelennek meg. Emellett tartanak *Házasságra felkészítő kurzust* és *Házasság kurzust* is. Mint mondják, a Misszió nem csak róluk szól, sok házaspár van, akiket ők képeztek ki országszerte. Az a céljuk, hogy minden megyében és városban legyenek kurzusvezetőik, mert nagyon nagy az igény erre. Akikhez nem tudnak fizikálisan eljutni, azok számára skype-on is tartanak kurzusokat.

Azért az emberben mégiscsak ott bujkál a kisördög, hogy mennyiben tanítható az intimitás felnőtteknek,

de egyértelmű és határozott választ kapok: „Tanítható és szükséges is tanítani”. Erről Etelka könyvet is írt *Olthatatlan szerelem* címmel. Hozzátette, döbbenetes, hogy Istennek mennyire nem tabu a szerelem, a szexualitás. Ez az egyetlen kurzusuk, ami nem több hetes, csupán egyetlen hétvége, de ez alatt nagyon sokat tanulnak a párok, s megújul a szerelmük. Nem hagytam magam, érdekelt,

hogy egy ilyen hétvége nem végződhet-e rosszul. Elmondták, hogy nincsenek rossz válasszok. Véleményük szerint az, hogy próbáljuk ki egymást, aztán meglátjuk, hogy összeillünk-e vagy sem, egy nagyon nagy tévhit. S el is mondták, hogy miért: „az intimitásnak nem az a lényege, hogy testileg mennyire illünk össze, hanem az, hogy megelőzően legyen egy lelki és szellemi intimitás. Akik



így egyggyé tudnak válni, azoknak a testi intimitását is nagyon boldoggá tudja tenni. Még azok esetében is így van ez, akik tisztán mennek egy házasságba, s az első élmények nem eget rengetők, de adott a lelki és szellemi alap, így, amikor elkezdik megismerni egymás testét, ők ezen tovább tudnak lépni, mert az alap adott. Ez fordítva nem működik.”

Mivel jelen lapszámunk az általános és középiskolás gyermekeket nevelők kérdéseire koncentrál, én bizony megkérdeztem a szexuális felvilágosítással kapcsolatos véleményüket is. Etelka és Gábor javasolják, hogy vetközzék le a szülők a szégyenérzetet a gyermekeik érdekében, mert ha ők sem beszélnek róla, akkor mindenféle más csatornákon kapnak információkat a fiatalok, s ez nem biztos, hogy jó megoldás. A felvilágosítás kapcsán vannak dolgok, melyekről együtt beszélhet az apa és az anya, de fontos, hogy a nemnek megfelelően ez külön is megtörténjen. Lényegesnek tartják, hogy el kell magyarázni a gyermekeknek a miérteket, nem elég azt mondani, hogy ezt vagy azt ne csináld. Van egy mondásuk: „Megőrizni a tisztaságot nem a házasságig kell, hanem a házasságért”. Érthetően kell elmondani, hogy milyen negatív folyamatokat indíthat el a házasságon kívüli szexualitás, amit majd magával visz a házasságába emlékképek, vagy akár szégyenérzet formájában. Hozzáteszik, hogy az is gond, ha bűnös dologként beszélnek a gyermeknek a szexualitásról, mert akkor előfordulhat, hogy félni fog tőle, s ezért majd a házasságában nem fogja élvezni. A kommunikáció alig 8-9%-a kimondott beszéd, a többi szavak nélkül történik. A többi a példa, amit a szülők mutatnak. Nem csak arról van szó, hogy az apa a fiával beszélgessen, mondjuk az önkielégítésről, vagy az anya a lányával a menzeszről, mert viselkedé-

sével alapvetően csapatként nevel mindenki: előre engedem a másikat, megfőzöm neki a kávé, kedves vagyok vele, megpusztilom, átölelem. Látják a gyerekek, amikor a szülők fogják egymás kezét, spontán átölelik, megcsókolják egymást, vagy cinkosan egymásra néznek, esetleg épp megdicsérik egymást. Gábor kiemelte, hogy óriási információáradat van napjainkban – amivel nem küzdött meg sem a peda-

gógia, sem pszichológia, sem a lelkesi gárda – ezért az életvitel az, amivel a legjobban tudnak a szülők szexualitásra nevelni. „Ha filmen vagy óriásplakáton látunk egy jelenetet, akkor olyan beszélgetéseket indítunk el, hogy például milyen kár, hogy még nem vette feleségül a főhős azt a lányt.” Azért fontos a házasságról tanítani, mert nagyon sok szülő elvált, külön vagy élettársi viszonyban él. Ha nincs egészséges házasságkép, akkor az egész család felborulhat. A mozaikcsaládok esetében ezek a minták már nem tudnak egészségesen működni.

Ekkor jött el a búcsúzás pillanata, s miközben megnéztük a képekkel és fotókkal gazdagon díszített falakat, megkértek, kerüljön a cikkbe, hogy augusztusban tervezik megvalósítani a BECS (Balaton az egész családeért) programot, melyhez bárki csatlakozhat, mert ezzel is szeretnénk demonstrálni, hogy hisznek a házasságban, hisznek a családban. Örömmel tettem eleget kérésüknek, s bizony csak itt, az utolsó mondatnál jöttem rá, hogy a közös életük előtti időszakról szóló beszélgetést leszámítva, nem tudom szétválasztani, hogy épp melyiküktől hallottam az adott mondatot, mert az bármelyiküktől származhatott. Minden esetben vissza kellett keresnem a hanganyagban, de egy idő után ezt már nem is éreztem fontosnak, ezért megadtam magam, s a legtöbb esetben többes számban fogalmaztam, ahogy ők hirdetik is magukról: 2=1.

Etelkáról és Gáborról, valamint a kurzusokról bővebben olvashatunk a hazassagsikeresen.hu oldalon.

NEMES ATTILA

APRÓHIRDETÉS APRÓHIRDETÉS

Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra.

Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés. NOE tagoknak kedvezmény!

☎ 20/935-4600 Pfeil István

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten,

NOE tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

<http://teherfuvarozas.uw.hu>,

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás Budapesten és az egész ország területén.

Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.

Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE tagoknak árengedmény!

Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ 30/509-2284 Sárközi Zsolt

www.koltozesmaskepp.hu

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező)

17.000 Ft-tól, azonnalra.

Igény esetén online adatközléssel is.

Hőkamerázás, hőfénnyképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

Tehetséges a gyermekem!?



A MAGYAR TEHETSÉGSEGÍTŐ SZERVEZETEK SZÖVETSÉGE (MATEHETSZ) 12 ÉVE TÁMOGATJA A KÖZNEVELÉSBEN TANULÓ GYERMEKEK TEHETSÉGGONDOZÁSÁT KÖZVETLENÜL A TANULÓKNAK NYÚJTOTT TEHETSÉG-TÁMOGATÁSSAL, KÖZVETETTEN PEDIG A TEHETSÉG-SEGÍTÉSSEL FOGLALKOZÓ SZERVEZETEKNEK, SZAKEMBEREKNEK NYÚJTOTT KÉPZÉSSSEL ÉS KOORDINÁCIÓVAL.

Hogyan tud bekapcsolódni programjainkba?

▪ **Nézzon körül a tehetségtérképen!**

A Matehetsz által kiépített tehetség-hálózat célja, hogy a tehetséges diákok érdekében lehetséges segítség minél könnyebben elérhető legyen. A szervezet tehetség-térképén minden szülő/tanuló/pedagógus megtalálhatja azokat az intézményeket, melyek a család lakóhelyéhez a legközelebb esnek, és információt, programokat tudnak ajánlani. A tehetségtérkép részletes keresőjében a korosztályra és speciális tehetségterületre is lehet szűrni. A gyermeke érdekében lépjen kapcsolatba a tehetség-hálózat szakembereivel, vagy keressen minket közvetlenül! Az információk és együttműködések kialakítása érdekében építse saját személyes kapcsolatait, hálózatát és tanítsa erre gyermekét is!

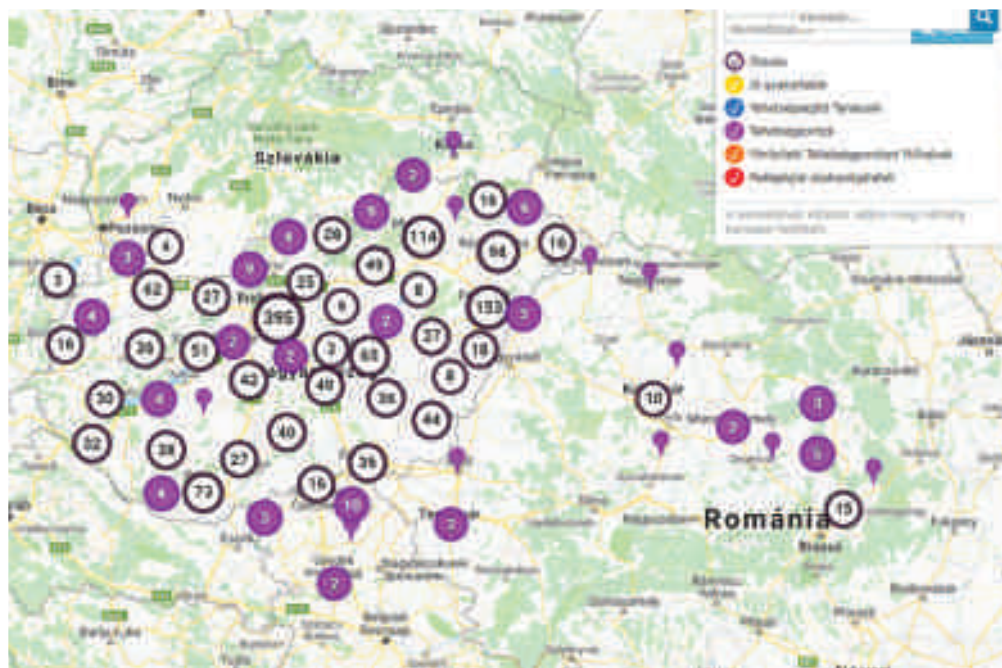
▪ **Forduljon hozzánk tanácsért!**

Ha úgy érzi, hogy...

- gyermeke tehetségének kibontakoztatásában tanácsra van szüksége
- pályaorientációs kérdések terén gyermeke bizonytalan,
- gyermeke óvodai, iskolai problémákkal, akadályokkal küzd, melyek hátráltatják előrehaladását, boldogulását,
- gyermeke önismereti területen fejlődni szeretne, akkor kérje egyéni tehetség-tanácsadásunkat.

Az ingyenes tanácsadási folyamat keretében a tanulóval (és esetenként a szüleivel) foglalkozó szakember képet kap azokról a területekről, ahol a fiatal kiemelkedő érdeklődést, adottságokat mutat,

illetve azokról a területekről, ahol fejlesztésre lehet szüksége, valamint feltérképezi a tanuló aktuális lehetőségeit, környezetét. A tehetség-tanácsadás jellemző időtartama 5 óra, melynek végén a szakember a fiatal tehetségterületeinek fejlesztésére programokat és fejlesztéseket ajánlhat, a fiatalat bevonhatja a Matehetsz aktuálisan futó fejlesztő programjaiba, vagy akár ajánlást tehet a fiatal számára ösztöndíj-programban való részvételre. Jelentkezés: a tehetseg.hu oldalon.



<http://tehetseg.hu/tehetsegterkep>



▪ **Kövessen híreinket!**

A szülők számára hasznos lehet továbbá a Matehetsz havi hírleveleire való feliratkozás is, melyből tehetséggondozással kapcsolatos híreket, egyéb információkat tudhatnak meg. Szintén figyelmükbe ajánljuk Facebook oldalunkat („A tehetség sokszínű”), ahol rendszeresen megosztunk saját és más tehetséggondozó programokkal kapcsolatos tartalmakat.

(A Matehetsz fent bemutatott programjait a Nemzeti Tehetség Program és az EFOP 3.2.1. Tehetségek Magyarországa kiemelt projekt finanszírozza.)

MAGYAR TEHETSÉGSEGÍTŐ SZERVEZETEK SZÖVETSÉGE

Fejlesztés és iskolaválasztás

A LEGFONTOSABB SZEMPONT AZ, HOGY A GYEREK KÉPESSÉGEINEK MEGFELELŐ ISKOLÁT VÁLASSZUNK, NE A LEGNEVESEBBET, VAGY AHOVÁ A SZOMSZÉD GYERMEKE IS JÁR. A TANULÁSI ALAPKÉSZSÉGEKET AZ ALSÓ TAGOZATBAN ALAPOZZUK MEG. AZ ALAPVETŐ KULCSKOMPETENCIÁKAT MÁR EKKOR ELSAJÁTÍTTJA A GYERMEK, ÍGY AZ ISKOLAVÁLASZTÁS MÁR JÓVAL A KÖZÉPISKOLAI FELVÉTELI ELŐTT AKTUÁLIS. KULCSFONTOSSÁGÚ TEHÁT, HOGY A GYERMEK MILYEN ISKOLÁBAN ÉS MÓDSZEREKKEL KEZDI MEG AZ ALAPKÉPESSÉGEK ELSAJÁTÍTÁSÁT. SZÜLŐI SZEMPONTBÓL FONTOS ALAPVETÉS: „AZ TUD JÓL NEVELNI, AKI ISMERI, PONTOSAN ÉRTI GYEREKÉT.”



A KÉPESSÉGFEJLESZTÉS IDŐSZAKA AZ 5-10 ÉVES KOR

A tanulási alapkészségek sikeres kialakításához szükséges képességek a gyerekek egy részének már nagycsoportos óvodás korban rendelkezésére állnak. Őket nem kell fejleszteni, sikerrel veszik az akadályokat minden fejlesztés nélkül is. Képességet fejleszteni ott kell, ahol a képességek szintjén hiányzik valami ahhoz, hogy az iskolai tanórákon „összeálljanak” a tanulási alapkészségek. Ezt sajnos az óvodai iskolaérettségi vizsgálatok (szélsőséges eseteket leszámítva) nem mutatják meg, iskolai elakadások (pl. „tessék otthon gyakorolni a gyerekekkel”) árulkodnak róluk. Megfelelő diagnosztikai eszközökkel ezek az elakadások öt-hat éves korban (még mielőtt a gyerek megtapasztalná, hogy nem megy neki valami) pontosan kimutathatók. A képességbeli, részképességbeli elakadások egy része óvodás, kisiskolás korban fejlesztésre jól reagál. Felső tagozatos gyerekeknél a fejlesztések már sokkal gyengébb hatásfokúak. A képességfejlesztés legfontosabb időszaka tehát 5-10 éves kor között van.

ALSÓ TAGOZATBAN A TANULÁSI ALAPKÉSZSÉGEK ELSAJÁTÍTÁSA A CÉL

Az alsó tagozat legfontosabb feladata az, hogy a gyerek tanulási alapkészségeit kialakítsa. A készségek tanult, automatikusan, könnyedén lefutó sémák, amelyek lehetővé teszik a későbbiekben a tananyag megértését és elsajá-

títását. Ezt szokták tévesen úgy hívni: megtanítani a gyerekeket tanulni. Valójában maroknyi, kiemelten fontos rutin (automatikusan lefutó séma) elsajátításáról beszélünk: azok a gyerekek, akik ezekkel a készségekkel és legalább átlagos mentális képességekkel rendelkeznek, könnyedén veszik a felső tagozatot és a gimnáziumot. Ötödik osztálytól a NAT a következő tanulási alapkészségeket tekinti alapértelmezetten meglévőnek: technikailag könnyed, jó tempójú és értő olvasás, hallott és olvasott instrukciók könnyed megértése, jó tempójú, olvasható és helyes írás, a gondolatok pontos megfogalmazásának képessége akár összetett mondatokban, szóban és írásban, a matematikai alpműveletek és átváltások gyors, pontos futtatása különösebb erőfeszítés, gondolkodás nélkül. Jól látható, hogy a központi írásbeli felvételik is nagyrészt e készségek színvonalát mérik fel.

A sikeres tanulás szempontjából minden egyéb alsó tagozatos terhelés csak felesleges ballaszt, ami sokszor túlterheli a gyereket és az alapkészségek kialakításának rovására megy. Az alapkészségek sikeres elsajátítása nagyrészt a gyerek iskolába lépéskor meglévő képességeinek, részképességeinek függvénye. Az iskola ezeket a képességeket nem látja, a gyerekek értékeléséből, jegyeiből szerencsés esetben csak annyi derül ki, hogy az alapkészségeket különböző színvonalon sikerül elsajátítaniuk: az országos és nemzetközi kompetenciamérések egyaránt azt mutatják, hogy a felső tagozatos gyerekek egy része

nem érti, amit olvas, nem érti a feladatokat, nem tudja a gondolatait adekvátan megfogalmazni, és nem tud egyszerű gyakorlati matematikai problémákat megoldani.

FELSŐ TAGOZATBAN A TERHELÉSI SZINTRE KELL FIGYELNI

Megfelelő szinten olvasó, értő, fogalmazó, számoló gyereknek nincs fejlesztendő képesség. Tanulási stratégiákat, időgazdálkodást, kritikus gondolkodást, elakadásokat kompenzáló stratégiákat még lehet tanítani felsős és gimnazista gyerekeknek, ezzel sokat ártani nem lehet. Itt már sokkal inkább a gyerekek meglévő képességeihez, készségeihez illeszkedő terhelési szintet kell okosan megválasztani. Ezen a téren a középiskolai felvételik viszonylag jól szét tudják válogatni a gyerekeket.

MIBEN MÁS A MAI GYERMEK A KORÁBBI GENERÁCIÓKHOZ KÉPEST?

Aki a hetvenes-nyolcvanas években volt gyerek, annak a dolgokat vizuális eszközök hiányában nagyrészt hallott-olvasott forrásból kellett megértenie. Ez a generáció jellemzően megkérdez valakit vagy elolvas valamit, ha információra van szüksége. A rendszerváltás utáni időszakban felnőtt gyerekek már sokkal erősebben támaszkodnak vizuális csatornára. Előbb néznek meg a Youtube-on egy videót, mint hogy felüssenek egy könyvet vagy internetes keresőt használjanak. Ez a felszí-

A B Á C H O T Ó F H S



SZÜCS IMRE LÓRÁNT

nen megértési könnyebbséget jelent számukra, de sok minden van, ami nem érthető meg képekből, videókból: elvont fogalmak, komplex nyelvi szerkezetek megértése nélkül nem látnak a dolgok mélyére. Fontos feladata lenne az oktatásnak, hogy megtalálja az arany középutat: biztosítson vizuális eszközöket a könnyebb megértés érdekében, de tegye lehetővé a mélyebb megértést is a nyelvi csatornák erősítésével.

MILYEN MÓDSZEREKKEL ÉRDEMES VELÜK FOGLALKOZNI?

Mindenképpen figyelni kell, hogy a gyerekek mivel foglalkoznak maguktól. Spontán tevékenységeik, érdeklődésük, kíváncsiságuk ismeretében, megtalálhatóak azok a pontok, amelyeknél fogva a figyelmük felkelthető, és megtalálható a csatorna, amin keresztül el lehet jutni hozzájuk. Ez, természetesen, legtöbbször nagyon távol áll attól, ami ma az iskolában a legjellemzőbb: „olvasd el, tanuld meg!”. A tananyag és a taneszközök elavultsága a mai gyerekek nagy részéből teljes érdektelenséget vált ki. Pedagógiai véna, kreativitás, elhivatottság kell ahhoz, hogy a tananyagot a gyerekek számára vonzóvá, kíváncsítóssá tegyük.

A NYELVTANULÁS FONTOS ELEME A DÖNTÉSNEK

Nem igaz, sőt, igen veszélyes tévhit, hogy idegen nyelvet minél hamarabb kell elkezdni tanulni. A gyerekek egy részénél a korán rájuk erőltetett idegen nyelvű írás-olvasás az anyanyelvi tanulási alapkészségek rovására megy. Fiatal felnőttkorig sokféle úton-módon eljuthat valaki a színvonalas nyelvtudásig. Ennek egyik formája a nyelvi előkészítő osztály, de mindenképpen érdemes fontolóra venni iskolán kívüli lehetőségeket is (nyelviskola, magántanár, külföldi tanulmányút). A gyerekek egy részére a hagyományos iskolai nyelvtanításban (tankönyv, lecke, szódolgozat) is ráragad valamennyi nyelvtudás, de ahogy az anyanyelvünket sem

így, hanem kommunikáció útján tanuljuk meg, a legtöbb gyerek könnyebben tanul idegen nyelvet is kommunikáció útján. Főleg angol nyelvből sok minden ragad a gyerekekre az internetről, a sorozatokból: a megértést sokban előreviszi az angol nyelvű tartalmak fogyasztása, de semmiképpen ne várjuk tőle, hogy a gyerek kommunikálni és beszélni is képes lesz tőlük. Jó hatásfokkal használhatóak az interaktív nyelvtanító szoftverek: rájuk lehet kattanni, mint egy játékra, de mellette beszélgetik is a gyereket.

MENNYIT ÁRTUNK A SZÜLŐI NYOMÁSSAL?

A pszichológia nem ismeri a lustaság fogalmát. A gyerek, akivel erőlködni kell, hogy tanuljon, legtöbbször nehezen tanul, nem sikeres, önbizalomhiányos, nem érzi, hogy érdemes energiát mozgósítania, vagy éppen teljesen kimerült az iskolában. Mindenképpen érdemes tisztán látni, mielőtt elvárásokat fogalmazunk meg a gyerekekkel szemben. A gyerekekben tartós pszichés sérülést okozhat a kritikus, hegyibeszédekkel, riogatással, ordibálással és büntetéssel motiválni próbáló szülő. A gyerek tanulási képességei, elakadásai legtöbbször nem láthatók kívülről, a gyerek nem tehet rólok. Szülőként elsősorban segíteni és nem riogatni, fenyegetni, kritizálni kell a gyereket. Segíteni pedig csak akkor tudunk a gyerekeknek, ha értjük, hogy miben, hol, és milyen mértékű az elakadása.

MÉRJÜK FEL OBJEKTÍVEN A GYEREKEK TELJESÍTMÉNYÉT!

A gyerekek tanulási képességei objektív esz-

közökkel felmérhetők. Az tud jól nevelni, aki ismeri, pontosan érti a gyereket. Szülői magatartásunkat minél inkább hiedelmeink, előfeltevéseink, hozott mintáink vezérlik, annál nagyobb eséllyel leszünk kudarcosak a gyerekekkel. Minél jobban értjük őt, annál pontosabban tudjuk hozzá illeszteni az elvárásainkat, segítő vagy éppen noszogató magatartásunkat.

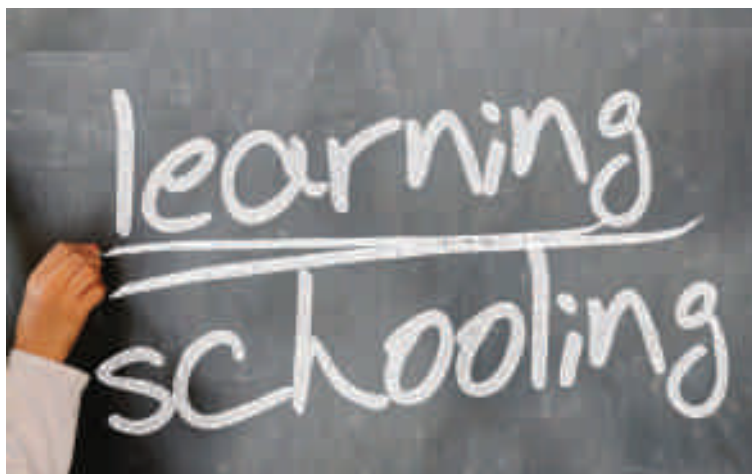
A DÖNTÉSI PONT: AZ ISKOLAVÁLASZTÁS

Az iskolaválasztás tekintetében a gyerek számára legjobb az, ha a választás középpontjában az ő terhelhetősége, tanulás iránti elkötelezettsége, képességeinek és energiáinak pontos ismerete áll. A praktikus szempontok (közelség, egy helyre járjon az összes) mellett oda kell figyelni a gyerek egyéni tulajdonságaira, képességeire is. Sem a túl-, sem az alulterhelt gyerek nem érzi jól magát a bőrében, nem fejlődik optimálisan.

MIBEN SEGÍT A NAGY KÉP?

A Nagy Kép egy olyan diagnosztikai-tanácsadási eljárás, amelynek célja, hogy megértse és a szülő számára érthetővé tegye a gyerek tanulási képességeinek, motivációs működésének összefüggéseit. Mik a gyerek erősségei, gyengéi, mennyire terhelhető, milyen iskolát célszerű választani neki, profitálhat-e fejlesztésből, mit várhatunk el tőle, és mi az, amiben inkább segíteni érdemes neki? Hogyan motíválható, miért szeret, vagy éppen utál tantárgyakat, miben kössük az ebet a karóhoz és mit érdemes elengedni? Ezek a leggyakoribb kérdések, melyekkel megkeresnek minket. 5-17 éves korig tudunk a szülő számára tanácsokat, differenciált képet adni gyermekeiről.

SZÜCS IMRE LÓRÁNT
tanácsadó szakpszichológus,
a Nagy Kép Képességszűrés-
típusi Központ vezetője
<http://nagykep.hu/www>
facebook.com/nagykep/





VINICZAI ANDREA

Segítség, szerelmes a gyermekem!

Tanácsok az első kamaszszerelemhez

Tökéletesen észrevétlenül, hirtelen elérkezik az a pont, amikor a tegnap még ovis gyermekünk egyszer csak elkezd nagyon furcsán viselkedni, elvonul a szobájába, majd egyre egyértelműbb jelekből kiderül, hogy valószínűleg szerelmes. Hogyan lehet okosan viselkedni szülőként, és hogyan tudjuk túlélni kamaszunk érzelmi hullámvasutakkal tarkított állapotát?

A szerelem nem korhatárhoz kötött, ezt mindenki elismeri. De akkor miért van az, hogy míg nagyon édesnek tartjuk, amikor a kiscsoportos óvodás lányunk örök szerelmet fogad az ovis társának, addig szinte hallárra rémülünk akkor, amikor a hetedikes lányunk jelenti be, hogy úgy néz ki, járni fog azzal a nagyon helyes mosolyú évfolyamtársával? Talán azért, mert váratlanul ér minket az egész, és fogalmunk sincs, hogyan kellene reagálnunk rá.

Ki vagyok én a szerelemben?

A kamaszkori szerelemnek, legyen szó akár titokban való rajongásról, akár valódi ismerkedésről, fontos szerepe van az érésben. Mivel ennek a korszaknak alapvető feladata, hogy a fiatal megismerje saját magát és választ találjon arra, hogy ő kicsoda, ezek a vonzódások is ennek alárendelve működnek. A serdülőkori identitás alakulása szempontjából természetes, hogy már nemcsak a szülőkkel, hanem a kortársakkal való kapcsolat is egyre fontosabbá válik. Ráadásul a kamaszkor hormonális váltoásaival tovább emelkedik a tét, hiszen itt már valódi testi érettség is kezd kialakulni és egyre inkább téma lesz a másik nem iránti vonzódás.

Csókolom, Robi vagyok!

És egyszer csak elérkezik az a pont is, amikor ott áll előttünk gyermekünk választottja, aki nagy valószínűséggel különbözni fog attól a képtől, ahogy mi korábban vizualizáltuk őt. Egy újabb olyan helyzet, amikor bár próbálunk természetesen viselkedni, mégis valahogy nagyon kínosan és feszengve érezzük magunkat. Hogy elkerüljük a hasonlóan kínos szituációkat, érdemes előre felkészülni arra, hogy mit is fogunk csinálni, ha gyermekünk szerelmes lesz.

Kezdjük az elején!

Szorosabbá fűzheti a szülő-gyermek kapcsolatot, ha a kamasz meg tudja osztani a benne dúló érzelmi viharokat egy tapasztalt felnőttel. Ehhez azonban az kell, hogy a tini azt érezze, megbízhat a szülei és teljes támogatást élvez. Ezért érdemes egy-egy beszélgetés során mesélni saját kamaszkori szerelmi tapasztalatainkról, elmondani, hogy mi hogyan ismer-



kedtünk annak idején. Fontos, hogy ezek a beszélgetések csupán emlékmegosztások maradjanak és ne csapjanak át párválasztási tanácsadásba, hiszen a kamasznak magának kell majd megtapasztalnia az élményeket.

Fő a bizalom

Jó, ha olyan az otthoni légkör, hogy a tini bármi gond esetén a szülőhöz fordulhat, és ítélezésmentes elfogadást kap. Akkor is, ha esetleg butaságot csinált. A párkapcsolati próbálkozásokról minden részletet úgysem fog megosztani, de előfordulhat olyan helyzet, amikor megijed, elkeseredik, és kell neki a szülői támasz. Érezze azt a gyermek, hogy otthon, velünk bármiről lehet beszélni, mellette állunk akkor is, ha nem értünk vele egyet. Ne annak adjunk hangot, hogy mi mit csináltunk volna másképp, hanem próbáljuk megérteni, hogy a gyereket milyen érzések vezették az esetleges rossz döntés meghozatalában, és legyünk ott mellette, vele ebben az érzésben.

Fektessük le közösen a szabályokat

Ahelyett, hogy szankciókat szabnánk és próbálnánk minél szűkebb korlátok közé terelni a kamasz szerelmeseket, próbáljuk együtt meghatározni a határokat: mikor és milyen körülmények között tudnak találkozni, meddig lehet kimaradni? Fontos, hogy kompromisszumos határok szülessenek, ne csak mi szabjuk a határvonalakat. A közösen hozott szabályok betartásánál legyünk következetesek, de ne végtelen-

sen szigorúak. Ha este nyolcra haza kellett volna érnie gyermekünknek, de késik tíz perccel, ne teremtünk le érte a sárga földig! Említsük meg, hogy nem szeretnénk, hogy ez gyakran előforduljon, de semmiképp se mondjuk azt, hogy akkor soha többé nem engedjük el sehova.

VINICZAI ANDREA
coach, tréner



Csak őszintén!

Tanácsok a gyermekek szexuális felvilágosításához

A TUDATOS GYEREKNEVELÉSHEZ HOZZÁTARTOZIK AZ IS, HOGY A SZÁMUNKRA ESETLEG ZAVARBA EJTŐ TÉMÁKKAL IS FOGALKOZUNK. A SZEXUÁLIS FELVILÁGOSÍTÁS FONTOS A GYERMEK ÉLETÉBEN, ÉS HA NEM IJEDÜNK MEG TŐLE, AKÁR BIZALMAS CSALÁDI BESZÉLGETÉSEK KIINDULÓPONTJA IS LEHET.

Szülőként könnyen elkövethetjük azt a hibát, hogy addig húzunk-halasztunk egy fontos beszélgetést a gyermekünkkel, amíg csemeténk más forrásból hozzájut olyan információhoz, amit jobb lett volna tőlünk megkapnia. A szexuális felvilágosítás és a hozzá kapcsolódó témakörök megvitatása szülői kötelesség, ami ráadásul igen nagy felelősséggel jár.

Nincs megfelelő időpont

Előbb-utóbb minden családban beszédtema lesz a szexualitás, kérdés, hogy egy természetes folyamat részeként, vagy muszájból. A felvilágosítás a gyermeknevelés fontos része, ezért ajánlott, hogy ne várjunk vele kamaszkorig, hanem kisgyermekkorától kezdve, a gyermek érettségi fokának megfelelően beszéljünk a témáról. Nem kell nagy dolgokra gondolni: például arra, hogy megtaníttuk a gyerekeknek a nemi szervük nevét, elmondjuk, hogy más van a fiúknak és más a lányoknak. Nem kell semmit sem siettetni, kezdetben csupán elegendő, ha őszintén válaszolunk a gyermekben felmerülő kérdésekre. Nincs megfelelő időpont, sem helyzet egy ilyen beszélgetésre. Egy dolog lényeges csupán, hogy ne görcsöljünk rá a témára. Nem kell tökéletes válaszokat adnunk, amikor a gyerek a saját teste vagy a szex felől érdeklődik, csak szánjuk rá az időt a válaszadásra és legyünk őszinték. A kíváncsi gyerekek ez egy ugyanolyan téma, mint a többi, ám ha mi zavarba jövünk, akkor ő is feszengeni fog tőle. Ráadásul az internet és az okostelefonok világában már egyre hamarabb jön el az a kor, és ha nem kap elég információt, akkor maga keresi meg külső, – sokszor megbízhatatlan – forrásból a válaszokat.

Első lépés: önreflexió

Ahhoz, hogy igazi segítség lehessünk gyermekünk kíváncsiságának kielégítésében, először érdemes átgondolnunk saját viszonyunkat a szexualitásunkkal és a nemiségünkkel kapcsolatban. Hogyan éljük meg az együttléteket: örömforrásként vagy kötelességként, esetleg kényszerként? Tudunk-e beszélni igényeinkről? Tabu-e számunkra a téma? Mi a helyzet a saját testünk elfogadásával? Milyen párkapcsolati mintát láttunk a szüleinktől és mi milyen mintát mutatunk a gyermekünknek? Akkor tudunk legjobban segíteni, ha tudunk és merünk válaszolni ezekre a kérdésekre. Ha a gyermekben nincs bizonytalanság, amikor kérdez, és fontos, hogy bennünk se le



gyen ott a félsz. Ha mi zavarba jövünk a szexualitás témájától, akkor az a későbbiekben befolyásolhatja a gyermek hozzáállását a szexualitáshoz. Gyakran a gyerek azért kezd el feszengeni, mert ugyanezt látja a szülőn. Ha pedig folyamatosan ilyen visszajelzéseket kap a szexualitás témájával kapcsolatban, akkor ahhoz negatív érzeteket fog csatolni.

Mégis kinek a feladata?

Bár Magyarországon a szexuális felvilágosítás a nemzeti alaptanterv része, azt nem lehet elvárni a pedagógusoktól, hogy minden apró részletre kiterjedő információátadást nyújtsanak. Így ha a szülők nem tekintik feladatuknak a szexuális edukációt, akkor félő, hogy gyermekük a kortársaitól és a médiából szerez ertő magyarázat nélküli ismereteket. Az otthoni nyílt beszélgetésre nemcsak azért van szük

ség, hogy az innen-onnan nyert információk a gyermek érettségi szintjének megfelelően kerüljenek a helyükre, hanem azért is, hogy a szexualitással kapcsolatos tudást hiteles forrásból sajátíthassa el. Az előre elrendezett beszélgető-helyzetek helyett érdemes a spontán lehetőségeket megragadni, hiszen a közösen megnézett filmek, irodalmi élmények, művészeti alkotások, természeti, családi, baráti történetek is alkalmakat teremthetnek arra, hogy beszélgethessünk erről a fontos témáról.

Mi van, ha elakadtam?

Persze az is előfordulhat, hogy olyan kérdést tesz fel a gyermekünk, vagy olyan témát pedzeget, amiben nem tudunk megfelelő választ adni. Ilyenkor kérhetjük pedagógus, szexológus, pszichológus segítségét, vagy körülnézhetünk a Yelon nevű weboldalon, ami a szexualitással összefüggő információkat kívánja eljuttatni a 10–18 éves gyerekeknek és az irántuk felelősséget érző szülőknek. Az oldal egyrészt a gyerekek számára közvetít szexualitással összefüggő, érthetően és világosan leírt információkat, valamint test-pozitív üzeneteket, másrészt számos olyan témát érint, amelyről kellene ugyan beszélni a fiatalokkal, csak nem tudjuk, hogy hogyan.

VINICZAI ANDREA

coach, tréner

5 jó tanács a felvilágosító beszélgetésekhez

- Az őszinteségre törekedjünk, ne a tökéletességre!
- Ne térjünk ki a kérdések elől, és mindig a gyermek érettségi szintjének megfelelően válaszoljunk. Ne kritizáljuk vagy szégyenítsük meg, bármilyen kérdéssel is fordul hozzánk.
- Maradjunk empatikusak! Idézzük fel, milyen volt ezt gyerekként átélni.
- Feszengés helyett inkább olvassunk utána a témának, és kérjünk segítséget olyanoktól, akik számára nem kényelmetlen a szexről beszélni.
- Ne vegyük túl komolyan a témát, ez is csak egy ugyanolyan családi beszélgetés, mint az összes többi.



DR. FAZEKAS RITA

Iskolai bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés, bullying

AZT GONDOLOM, MA MÁR SAJNOS MINDANNYIUNK SZÁMÁRA ISMERT AZ ANGOLBÓL EREDŐ BULLYING GYŰJTŐFOGALOM, AMELYNEK MAGYAR MEGFELELŐI: ISKOLAI BÁNTALMAZÁS, ZAKLATÁS, MEGFÉLEMLÍTÉS, TERRORIZÁLÁS. NEM EGYSZERI, ELSZIGETELT BÁNTÁSOKRÓL VAN TEHÁT SZÓ. E JELENSÉGRŐL EGYRE GYAKRABBAN EGYRE TÖBB HELYEN LEHET OLVASNI. SZÜLŐKÉNT AGGÓDUNK, NE-HOGY A MI GYEREKÜNK VÁLJON MÁSOK CÉLTÁBLÁJÁVÁ, DE LEHET, HOGY ÉPP TEHETETLENNEK ÉREZZÜK MAGUNKAT, MERT A MI GYEREKÜNK AZ, AKI BÁNT MÁSOKAT AZ ISKOLÁBAN.

Sok kérdés feszíthet bennünket: Miért hallani manapság egyre több bántalmazásról az iskolában? Mit tehetünk mi szülők? Mit tehet és kell(ene) tennie a pedagógusnak ellene? Ki más segíthet még? Mi az adott közösségnek a része, felelőssége a jelenlevő bullyingban?

MIT JELENT A BULLYING?

Legelőször azt érdemes megvizsgálnunk, mit takarnak ezek a fogalmak. A zaklatás, megfélemlítés, bullying (szinonimák) a bántalmazásnak az a típusa, amikor valaki(k) erőfölényét kihasználva félelemben tart valaki(ke)t, azaz ismétlődően, rendszeresen és szándékosan bántja: bántóan gúnyolja, ugatja, vagy hagyja ki őt dolgokból. Tehát a bullying 3 kritériuma: erőfölény, rendszeresség és szándékosság. Nem számít ezért zaklatásnak, ha két nagyjából egyformán erős fiatal vitatkozik, vagy verekszik, vagy ha barátságosan, játékosan ugratják egymást.

A zaklatás történhet közvetlen (csúfolás, kinevetés, verés, rongálás stb.) vagy közvetett módon (pletyka, gúnyrajz, kiközösítés, mások általi megveretés stb.). Az ismétlődő bántalmazás lehet verbális (csúfolás, fenyegetés,

kapcsolatok rombolása) vagy nem-verbális: fizikai (ütés, rúgás, köpés, bezárás, szexuális, áldozat holmijának ellopása) vagy nem-fizikai (kinevetés, obszcén gesztusok, kiközösítés, kizárás az osztály facebook-csoportjából).



MI AZ AKTÍV ÉS PASSZÍV ZAKLATÁS?

Ami lehet, hogy meglepő kijelentés vagy elsőre nem gondolnánk: a bántalmazás ott tud megjelenni, ahol a közösség aktívan vagy passzívan, de „megengedi”, eltűri. Fontos tehát tudnunk, hogy a bullying nem egy- vagy kétszereplős történet: nem csak a zaklató és az áldozat a részese. Mivel ez minden egyes esetben egy közösségen belül történik, sok-sok ember a szereplője: a zaklatónak van(nak) ugyanis csatlósa(i), aki a zaklatásban aktívan részt vesz, de nem ő kezdeményezi; lehetnek passzív zaklatók, akik nem vesznek ugyan részt a zaklatásban, de támogatják azt. Léteznek még potenciális zaklatók is, akik nem támogatják a zaklatást, de kedvüket lelik benne. Az áldozat mellett kiállók között is megfigyelhetők aktív és passzív védelmezők. Az aktív védelmező nemcsak helyteleníti a zaklatást, hanem segít vagy próbál

segíteni az áldozatnak. A passzív védelmező szeretne tenni valamit az áldozat mellett – de mégsem tesz semmit. És akkor még nem beszéltünk a tétlen szemlélőkről (bámszokodókról), akik „nem az én dolgom” – felkiáltással semelyik oldalra nem állnak gondolatban sem; mégis hatással van rájuk a zaklató esemény.

Megnehezíti a témáról való párbeszédet, hogy sok helyen ez vagy az tabunak számít; vagy maguk a pedagógusok sem ismerik fel vagy meg ezeket a negatív eseményeket, avagy nem tulajdonítanak túl nagy jelentőséget neki: mondván: a tanulók oldják meg egymás között! Persze sokszor meg azért nem történik semmi megoldást célzó intézkedés tanári oldalról, mert eszköztelennek érzik magukat. Az intő és egyéb büntető fegyelmi eszközök az ilyen esetekben (sem) nem oldanak meg semmit.

MIT TEHETÜNK ELLENE?

A közösség egészét – az osztályokat, pedagógusokat és még a szülőket is – célzó bántalmazás-ellenes programokra; illetve iskolai szervezeti szinten bekövetkező zaklatásellenes szemléletváltozásra van szükség! Ez hozhat valódi, hosszú távú változást. Minderről a szeptemberi számban lesz szó.

DR. FAZEKAS RITA

Dr. Fazekas Rita vagyok, mediátor, facilitátor. Családon belüli kapcsolatokban, párkapcsolatokban, illetve válás során segítek a hozzám fordulóknak a békéjük megtalálásában, egyezségük létrehozásában. Másik szívügyem a közösségépítés, iskolai közösségekben a resztoratív szemléletű kapcsolat- és kárhelyreállítás.





SZALONTAI ENIKŐ

Autizmus spektrumzavar



Szalontai Enikő, közgazdász, autizmus szakos gyógypedagógus, két gyermek – köztük egy autizmussal élő kisfiú – édesanyja. Több mint 20 év cégvezetői tapasztalat után döntött úgy, hogy pályát módosít. Jelenleg felkérésre előadásokat, érzékenyítő órákat tart, autizmussal élő diákok integrációját segíti többségi iskolákban. Férjével, Csender Levente József Attila-díjas íróval járják az országot az autizmussal élő kisfiúk által ihletett *A különleges Meditittimó kalandjai* című mesekönyvükkel, amely többek között az elfogadásról szól, és amelyet Enikő illusztrált.

Miért fontos tudnunk az autizmusról?

Manapság egyre gyakrabban hallunk az autizmusról, mégsem tudunk róla eleget. A statisztikák szerint minden 100. ember él autizmussal, bár a legutóbbi kutatások már ennél gyakoribb, 1:66 előfordulási arányt említenek. Az óvatosabb becslések szerint is Magyarországon kb. 100 ezer ember lehet érintett. Komoly az esélye annak, hogy közvetlen környezetünkben is van olyan család, amely autizmussal élő gyermeket nevel. Ezeknek a gyerekeknek és családjaiknak mindennapi életminőségét befolyásolja az, hogy a környezet mennyire autizmus tudatos, mennyire nyitott, hogy a társadalom mennyire áll készen arra, hogy „akadálymentesítse” a hétköznapiakat.

Mi az autizmus spektrumzavar?

Olyan élethosszig tartó állapotról beszélünk, amely a kommunikációt, társas viselkedést, viselkedésszervezést érinti és gyakran szenzoros érzékenységgel (fényre, hangra, illatokra) is együtt jár. Az autizmus spektrumzavar pervazív idegrendszeri fejlődési zavar. A definíció minden szava beszédes. Pervazív, mert bár bizonyos képességeket érint, ezek olyan meghatározók, hogy a személyiség fejlődését teljesen áthatják. Idegrendszeri alapon bontakozik ki, azaz ezek a képességek szelektíven sérülnek, és előfordulhatnak bármilyen intelligenciaszint mellett. Fejlődési, azaz jelenlegi ismereteink szerint már méhen belül bontakozik ki. Zavar, tehát nem betegség, hanem állapot – azaz nem gyógyítható, de megfelelő terápiás módszerekkel fejleszthető.

Hogyan ismerhetjük fel az autizmust és hová fordulhatunk gyanú esetén?

Mivel viselkedéses alapon diagnosztizálják, nagyon fontos, hogy önmagában egyetlen tünet nem indokolja és nem zárja ki az autizmust. Az autizmus nevében is „spektrumzavar”, azaz megjelenési formái a három érintett területen belül is nagyon változatosak. A kutatások szerint másfél éves kortól kezdve jelenhetnek meg jellegzetes minőségi eltérések, amelyek a szociális kapcsolatteremtő képességet, kommunikációt, játékot, képzeletet, gondolkodást és viselke-

dést befolyásolják, érdemes szülőként ezeket a területeket fokozottan figyelni, és szükség esetén szakember segítségét kérni. Az egyik legjellegzetesebb korai tünet a közös figyelem és érdeklődés megosztásának hiánya. Gyanú esetén gyermekorvos ad beutalót a területileg illetékes gyermekpszichiátriára, ahol a gyermekpszichiáter-pszichológus-gyógypedagógusból álló team komplex vizsgálata után születik meg a gyermekpszichiáter diagnózisa.

Hogyan tovább a diagnózis után?

A szülő számára a diagnózis elfogadása ugyanolyan gyászfolyamat, mintha egy szerettünket veszítettük volna el – ezúttal a vágyott, tökéletes gyermek képét engedjük el. Ezt mindenkinek a saját tempójában kell feldolgoznia. Az elfogadás kulcsfontosságú a továbblépéshez. Vegyünk bátran igénybe segítséget! Beszéljünk olyan szülőkkel, akik már pár évvel előrébb járnak a folyamatban, használjuk az AOSZ szülői mentorhálózatot, forduljunk szakemberhez! Az autizmussal élő gyermek nem fog a tipikus fejlődésmenet útjára térni, de ez nem jelenti azt, hogy nem tehetnénk meg mindent a teljes értékű életéért a saját fejlődési ívén.

A korai diagnózis kulcs lehet az idejekorán elkezdett fejlesztéshez. Mivel a vizsgálatra sajnos gyakran hónapokat kell várni, indokolt esetben érdemes korábban megkezdeni a gyermek kommunikációs-szociális fejlesztését gyógypedagógus szakember segítségével. Az autizmus korszerű szemlélete, a jelenlegi tudásunk szerint a kognitív viselkedésterápia az a bizonyítottan hatékony beavatkozás, amely javallott. Érdemes úgy szakembert választani, hogy a segítsége ne csu-

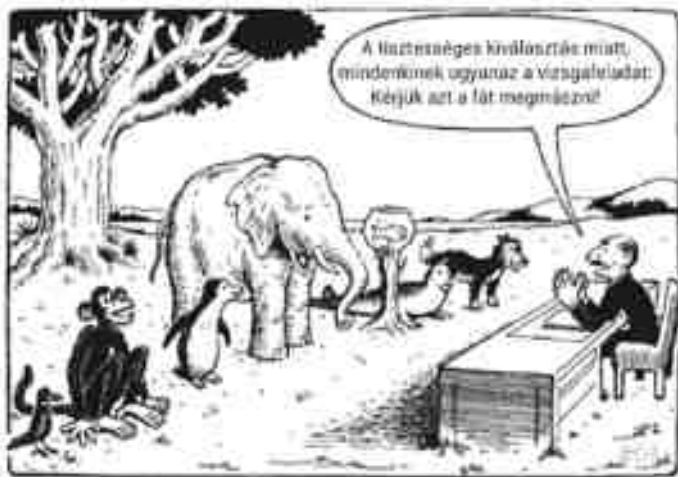
pán a fejlesztőszobára korlátozódjon, hanem tanácsaival segíteni tudja az ott tanultak általánosítását, támaszt tudjon adni a szülőnek rendszeres konzultációval – olyan partner legyen, akiben bízunk, és aki képes arra, hogy a gyermeket és a szülőt egyaránt elkísérje ezen a nehéz, de szép úton.

A szülők számára fontos információk elérhetők az AOSZ honlapján: www.aosz.hu.

SZALONTAI ENIKŐ



Mindenki egy zseni



Akkor most nézzük meg, hogyan valósul ez meg napjainkban

A szülő szemefénye bekerül egy közösségbe. Ott nem tud úgy viselkedni, figyelni, tanulni, mint az a bizonyos átlag – bár minden gyermekkel foglalkozó és minden szülő tudja, hogy nincs átlag, nincs két ugyanolyan gyermek. Szóval a kisgyermekgondozó, óvónő, pedagógus ezt jelzi a szülőnek. Az első sokk után, mely háritás is egyben, a szülő elkezd szakembert keresni. Ha van elég ideje, pénze, segítsége, akkor elviszi a gyermekét, és ha minden a nagy könyv szerint alakul, akkor vagy megoldódik a probléma, vagy megállapítódik az orvos vagy a tanulási szakértői bizottság által a diagnózis: a gyermek SNI-s vagy BTMN-s lesz.

És mi jön ezután?

A szülő mindent megtett. A pedagógusnak is van már papírja arról, hogy a diák ugyan nem teljesít az előírtak szerint, de tovább haladhat. A diák pedig nem gyarapodik a tudásban, hiszen a rosszul értelmezett felmentés miatt neki teljesítenie sem kell, akkor miért is tanuljon tehát? Szerencsés a helyzet, ha van az intézményben fejlesztőpedagógus, esetleg gyógypedagógus, akinek segítségével a diák megkapja a szükséges eszközöket, módszereket, stratégiákat. Jó, ha a szülő is ott van a gyermek mögött és segíti a többségi és a fejlesztő pedagógusokat egyaránt.

És ezután jön a következő nehézség: hol tanuljon a diák tovább?

Hiába felvételizik jól a középiskolába, hiába ír jó központit, a középiskola elutasítja, mert még inkább nincsenek felkészülve a speciális szükségletű – autista, hiperaktív, figyelemzavarral vagy olvasási, írási, számolási problémával küzdő – diákokra. Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy sokszor a szülőt a jó szándék vezeti, hogy végre legyen a gyermeknek „papírja”,

Einsteinnek tulajdonítják ezt a gondolatot: „Mindenki egy zseni. De ha egy halat az alapján ítélsz meg, hogy milyenek a képességei a fára mászáshoz, abban a hitben élheti le az egész életét, hogy hülye.”

Nagy vihart kavart a múlt évben a különleges bánásmódot igénylők törvényi változása, amely a „Taigetosz-törvény” néven híresült el. Ha nem, mint szakember gondolkodom erről, hanem, mint szülő, akkor arra gondolok, hogy mindenki egyedi és megismételhetetlen, tehát különleges. Ebből következik, hogy akkor mindenkinek jár a különleges bánásmód. Gyermekkori élményeim között kutatva – mikor még nem volt sem BTMN sem SNI kategória –, keresem azokat a történeteket, melyek arra emlékeztetnek, hogy hogyan oldották meg ezeket a nehézségeket. Csak a türelemre és a differenciálásokra emlékszem. Ezzel kapcsolatban mondta a múltkor egy időős kolléga „huncut gyerekek mindig voltak”. Tény, hogy a mai gyermekek mások, de mások a szülők, a pedagógusok, és hát a világ, a társadalom se maradjon ki a sorból.

de vannak olyan foglalkozások, amelyeket nem lehet ilyen nehezítettséggel ellátni. Gondoljunk csak egy kozmetikusra, vagy fodrászra, aki nem tudja kiszámolni egy festéshez, vagy egy hámlasztáshoz milyen arányban kell az anyagokat használnia.

És most jöjjön néhány élettörténet

Elsős kis diák bekerül az iskolába. Csillogó szemekkel néz a tanítójára, aki – most vegyünk a pozitívabb esetet –, szintén meglátja benne a kis diákokat. Elkezdene együtt dolgozni, és jönnek a nehézségek. Nem tud megülni a fenékén, állandóan beleszól az órába, vagy csak éppen dünyög, mert így tud figyelni, vagy éppen zavarja a hangoskodás, és ezért válik feszültté. Látja a problémát a pedagógus, és szakemberhez küldi. A szakember körültekintő, és nem ad felmentést egyből – pedig a pedagógus is ezt kérte, meg a szülő is ezzel az igénnyel jelenik meg –, hanem megsegítő javaslatokat tesz. Az első probléma az, hogy nincs, aki ezeket a megsegítéseket megadja. És már itt eldőlt minden... A pedagógus magára marad, és lassan belefárad a hétköznapiakba. Később vagy figyelmen kívül hagyja a diákokat – hátra ülteti „csak maradj csendben!”, vagy mindent megenged neki („Rendben van, menj ki az udvarra, vagy sétálj egyet!”), vagy elfogadja olyannak amilyen („Tudom, neked ez nehezen megy, ezért nem is kérem tőled”). És a tanár úgy érzi, nincs eszköze. Pedig kérhetne segítséget, de se ideje, se energiája, se...





MOLNÁRNÉ BOGNÁR ÉVA

És a diák nő, aztán kamasz lesz, és ő már öntudatosan közli a felsős tanárokkal, hogy neki mit nem kell tudnia. Ha az iskolának diáklétszám problémája van, akkor ebbe belesimul, ha sikeres iskola, akkor kirakja a tanulót. És újabb iskolák, újabb diákok és tanárok, akiket meg kell szokni. Aztán eljön a felvételi, és hiába teljesít jól a központi felvételin, mégsem sikerül abba az iskolába kerülnie, ahová szeretett volna.

Egy másik történet

Már az oviban sem bírtak vele. Az apa erejét a gyermek sokszor megérezte, és az anya nem volt képes megvédeni. Aztán jött az iskola. Az sem volt könnyű. Három év után kifáradt minden kapcsolata – sem az osztály, sem a tanító nem dolgozott már vele szívesen. Felső tagozat szeptemberében újabb közösséget kellett megszoknia. A szülő nem nyugodott bele, hogy gyermeke gyengébben teljesít, ezért maga vette kezébe a tanítást. És a diák jegyei javultak, de nem volt barátja, társa. Egyedül volt szünetben. Aztán újabb iskola, és ismét problémák. Az apa végül letagadja a diagnózist, ezért hol lustának, hol pimasznak, hol hazugnak nevezik, pedig csak hiperaktív.

És ilyenkor felmerül bennem a kérdés: Nem az lényeg, hogy a gyermek boldog, kiegyensúlyozott, önálló felnőtt legyen?

Sajnos kevés sikertörténet van, de azért az is akad

Többgyermekes család legfiatalabb gyermeke. A szülők már edzetek. A legnagyobbik gyermek iskolai előmenetele sem volt egyszerű. Szóval az óvoda még csak bír a fiúcskával, de az első tanévben már két iskolát is kipróbált. Sajnos nem jött be.

Szerencsére ajánlás alapján a diák elkerül egy alapítványi iskolába, 8 fős osztályba. Közben elkészül a tanulási képességek vizsgálata, s a tanulónál kevert tanulási problémát állapítanak meg. A család a papír ellenére feladatokat vár el a gyermektől, olyanokat, amiket képes teljesíteni. Magántanár tanul Z-vel, hetente kétszer. A család megteheti. Ez a szerencse, mert ha a család nem állna a fiú mögött, akkor elkalldna, vagy bukdácsolna, de így veszi az akadályokat. Leérettségizik. Most dolgozik. Közben DJ is lett. Szereti a szakmáját. Szeretik a kollégák is, szeretnek vele dolgozni. Jó a hangulat, Z nagy dumagép. Ő igazán sikeres a szó valódi és átvitt értelmében is, de ha nem áll mögötte a család, akkor bizony nem ez lenne a történet befejezése. „Mert az a gyermek, aki mellett ott áll a család, abból ember lesz” – szoktuk mondani, de ha megkérdézzük az anyukát, akkor röviden csak annyit mond: „Hála Istennek, hogy vége az iskolai éveknak”. És Z-nek már van jogosítványa, munkahelyes és sikeres DJ.

Legyen vizsgálat, vagy úgyis mindegy?

A szülőnél a döntés! Nagy felelősség! Sajnos kevés a szakember. Még kevesebb a jó iskola, és bár vannak jó pedagógusok, a mai iskolarendszerben nehéz a gyermeknek, nehéz a pedagógusnak és a szülőnek sem könnyű.

Nem szeretném azonban, hogy amikor ezt az írást olvassák az érintettek, még lehangoltabbak, még magukra hagyottabbak lennének, ezért néhány jó ötletet sorolok fel:

- ➔ Ha a szülő azt tapasztalja, hogy gyermekének fejlődése más, mint ami elvárható – ha nagyon nagy a különbség a játszótéren játszó gyermekek és az ön gyermeke között –, kérjen segítséget!
- ➔ A szakszolgálatban dolgozók szívesen adnak szakmai tanácsot, segítséget, könyv címeket stb.
- ➔ Jó az internet, de nem hitelesítettek az ott lévő információk. Vigyázzon, mit fogad el valóságnak!
- ➔ A különböző nehézséggel küzdők számára problémaszpecifikus oldalak elérhetők.
- ➔ Ismerkedjenek a nehézséggel!
- ➔ Sok jó könyv van a piacon.
- ➔ Nagyon sok segítséget adhatnak a szülő- és önszolgáltató csoportok



És, ha Einstein gondolatával kezdtem, akkor egy einsteni történettel zárom

Az óra kezdetén az ősz professzor a táblához lépett és elkezdte felírni a kilences szorzásokat. Úgy került fel a táblára, hogy az első hibás. A hallgatóság nevetésben tört ki. Azonban ő megfordult és a következőt mondta:

Tudom, miért nevetnek, de nem véletlenül rontottam el az első szorzást. Szeretnék megtanítani Önöknek egy nagyon fontos leckét: ez egy remek példa, hogy életük során mit fognak kapni az emberektől! Nézzék meg! Kilenc alkalommal jó eredményt írtam fel és csak egyetlen egyszer hibáztam. Hiába voltam az esetek kilencven százalékában helyes, most mindenki csak arról az egy hibámról beszél, és ezért nevetnek rajtam. Ez tehát a lecke:

A világ sohasem fogja elismerni, amit ezerszer jól csinálsz, mindig az az, amit egyszer elrontottál. De ne engedd, hogy eltérítsenek a céljaidtól! Ne hallgass a kárörvendőkre, csak acélozd meg magad, és menj tovább! Nem rajtuk múlik, eléred-e a célokat!” Hatalmas taps tört ki a teremben és nagyon sokan szégyellték el magukat...

MOLNÁRNÉ BOGNÁR ÉVA
gyógypedagógus

Gerincvédelemről szülőknek

A SOK ÜLÉS ÉS AZ OKOSTELEFON FÖLÉ GÖRNYEDÉS A DIGITÁLIS KOR GYERMEKEIT MINDEN EDDIGINÉL JOBBAN VESZÉLYEZTETI. AHOGYAN AZONBAN AZ AUTÓBÓL SEM TUDJUK KISZEDNI AZ EMBERISÉGET (BÁR AZ IS IGEN SOK VESZÉLYT TARTOGAT AZ EGÉSZSÉGRE NÉZVE), ÚGY A „KÜTYÜKTŐL” SEM TUDJUK ELVONNI ŐKET. MIT TEHETÜNK MÉGIS?

1. Válasszunk jó széket, megfelelő asztalt és tanítsuk meg a helyes ülést.
2. Minél több mozgást biztosítsunk gyermekeink részére.
3. A helyes testtartás érdekében speciális tartásjavító gyakorlatok végzése szükséges.

Milyen a jó szék?

A helyes ülés azt jelenti, hogy a medencénk és vele együtt a deréktájunk (az ágyéki gerincünk) megközelítőleg függőlegesen indul felfelé, nem pedig hátrafelé szinte „fekszik”.

Ezt nagyban segítheti a jó szék:

- a. A szék magassága és az ülőfelület hosszúsága lehetővé teszi, hogy a fenékünket az ülőfelületen egészen a széktámláig hátra csúszttassuk úgy, hogy eközben talpunk a földön nyugszik.
- b. A szék támlája olyan helyen és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani.
- c. A szék támlája nem túl hosszú, vagyis nem ér fel túl magasra, és így nem gátolja a lapockáknak és a hát felső részének elhelyezkedését.



- d. A szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.
- e. Ráadásként előnyös, ha a szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat.

Hogyan kell helyesen ülni?

A jó széken azonban helyesen is kell ülni ahhoz, hogy segítse a gerinc védelmét:

- a. A fenékkal csúszunk egészen hátra addig, ameddig csak lehet.
- b. Támasszuk medencecsontunk tetejét és derekunkat a szék támlájának. (Ha a szék támlája a deréktájon túl egyenes, akkor a derekunk mögé kispárnát vagy a kezünket tehetjük támasztásként. – De jó is, mikor a tanító néni azt mondja: „Na, gyerekek, most pihenünk: tegyétek hátra a kezeketek!”)
- c. A lábunkat támasszuk a földre (ha a gyermek a szék magasságához képest túl kicsi, akkor sámlira, dobozra tegye a lábát). A derekat terheli, ha a láb nem támaszkodik.

Az asztal magassága igazodjon a testméretekhez, tehát a kis növésű gyermeknek más magasságú asztalra van szüksége, mint a „fel-nőtt-méretű” tanulóknak. Az asztal akkor megfelelő magasságú, ha a széken helyesen ülve a kar lazán lóg a törzs mellett, a könyök 90 fok-ban hajlított, és ekkor az öklöbe szorított kéz éppen az asztallap magasságában van. Ha magas az asztal, párnát lehet tenni a székre,

de ilyenkor arra is ügyelni kell, hogy a talp a földön (vagy sámlin, dobozon) tudjon nyugodni!

Miben segít az ékpárna és a deréktámasz?

Otthon tehetünk a szék ülőfelületére ékpárnát, mely megemeli az ülőcsontunkat, ezzel a medencét és az ágyéki gerincet megfelelő helyzetbe hozza. Másik ügyes szék-javító eszköz az ágyéki gerincet (a derekunkat) támasztja meg üléskor. (Ékpárnát és deréktámasztó párnát az autóülésbe is érdemes betennie annak, aki sokat autózik, és akinek ez jólesik – mert nem vagyunk egyformák ebben sem. Mindkét eszköz gyógyászati segédeszköz boltokban kapható.)

Milyen a jó fekhely?

Az ágy inkább kemény legyen, mint puha, és ne legyen gödrös. A puha és gödrös fekhelyen a gerinc kényszerhelyzetben van, és ha megfordulunk az ágyban, akkor külön erőfeszítés szükséges, hogy a besüppedt helyzetből ki-rántsuk magunkat. Ez megterhelő a gerincnek. (Persze, ha felnőttkorunkban éppen heveny derékfájdalmunk van, akkor igazán kemény fekhely való: melyben nem melegszik be a derekunk és ezért kevésbé fáj, ha így fekszünk.)

Hogyan válasszunk kerékpárt?

A gerinc szempontjából az a jó kerékpár, amelyen egyenes derékkal lehet ülni. A légellenállás csökkentése érdekében terjedtek el az előre-görnyedős biciklik – pedig legtöbb bicik-





DR. SOMHEGYI ANNAMÁRIA

listának mindegy, hogy a sebességét picit csökkenti-e a légellenállás. Annál fontosabb viszont mindenkinek, hogy ne fájdjalon meg a dereka a hosszas görnyedt üléstől. Ezért szegény sportolókon kívül mindenkinek az egyenes ülést lehetővé tevő bicikliket ajánljuk – szerencsére ez kezd megint divatba is jönni.

Mire figyeljünk az iskolatáska kiválasztásakor?

A becsomagolt iskolatáska súlya ne haladja meg a gyermek testsúlyának 10%-át. Ennek érdekében a szülőknek, a pedagógusoknak és a gyermekeknek sokat kell még közösen tenniük, mert a gyerekek ma jóval nehezebb táskákat cipelnek, melyen leginkább a közös odafigyelés segíthet (jogsabály van ugyan, de az ehhez kevés!). Hogyan figyelhetünk oda? Kérjük meg az iskolai védőnőt, hogy egyszer toppanjon be az osztályba és meglepetésszerűen mérje meg a gyerekek iskolatáskájának súlyát (meg a gyerekek testsúlyát is). A gyerekek és a pedagógusok is meg lesznek lepve és mély nyomot hagy bennük, mikor kiderül, hogy a gyerekek testsúlyának 10%-ánál nem szabadna nehezebbnek lennie a táskáknak. Ezután a védőnő kb. egy hét múlva újra lepte meg a gyerekeket a méréssel: ki fog derülni, hogy mindenki törekedett a táska súlyának csökkentésére – mert közösen odafigyeltek!

Tipp: Hasznos gerincvédelmi tanácsok találhatók az alábbi linken:
<https://ogk.hu/~media/Files/ogk/gerinckimel-et-a-hetkoznapokban.ashx>

Minél több mozgást biztosítsunk gyermekeink részére

A WHO (Egészségügyi Világszervezet, EVSZ) ajánlása szerint gyermekkorban az egészséges testi, lelki, szellemi fejlődéshez napi 60 perc mozgásra van szükség.

Hétköznapiokon ezt nagyszerűen segíti a mindennapos testnevelés, ami 2012 óta végre előírás lett, és 4 tanévig tartó fokozatos bevezetés után 2015 szeptembere óta minden tanuló részesül benne. Mivel a 45 perces mindennapos testnevelés azonban önmagában nem teljesíti az egészséghöz szükséges napi 60 perc mozgást, ezért minden tanulóknak még egyéb mozgásra is szüksége van.

Nem szolgálja a gyerekek egészségét, ha a mindennapos testnevelést úgy oldják meg, hogy összevonnak testnevelési órákat – hiszen így lesznek olyan napok, amelyeken nincs mozgás az iskolai napirendben! (Az úszás-oktatás életvédő jelentősége miatt jogszabályban elfogadott, remélhetőleg átmeneti kivételt jelent!)

A mindennapos testnevelés hatékony, az egészséget minél jobban szolgáló megvalósítását a szülők nagyban segíthetik, ha gyermekeiket a részvételre serkentik: nem adnak, és nem szereznek nekik fölösleges felmentéseket, és a testnevelésben természetesen adódó nehézségek leküzdésében támogatják őket („Nem baj, ha most nem sikerült, majd legközelebb már jobban megy!”). A szülők az alábbi linken tájékozódhatnak a mindennapos testnevelés egészségfejlesztési szempontjairól: <https://gerinces.hu/prevenzio/mindennapi-testnevel-es-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

Vajon hányan gondolkodtak már el azon, hogy mi kell a gyerekek jobb egészségéhez: tornaterem, vagy testnevelés óra, azaz mozgás minden nap?

Tipp: A gerinc.hu oldalon elérhető egy gondolatébresztő kérdőív a mozgás és a mindennapos testnevelés témakörében szülők és gyermekek számára egyaránt („Tesi óra” – Most elmondhatod a véleményed! és Mindennapos testnevelés – kérdőív a szülőknek címmel.)

A hétvégén nagyon hasznos, ha a család minél többször megy kirándulni, ez nemcsak kitűnő mozgásprogram, hanem egyúttal a természet szeretetére is nevel, ugyanakkor kitűnő közös program a család egésze részére. (A gyermekek nagyon igénylik a figyelmet, a velük közös, jó élmények sokaságát!)

Speciális tartásjavító gyakorlatok

Gyermekeink között tömegesen fordulnak elő



tartási rendellenességek, melyek legtöbbször együtt járnak a lábboltozat eltéréseivel is. Ezért a mindennapos testnevelésben szükség van a hatékony tartásjavításra és a lábizmok erősítését szolgáló gyakorlatok végzésére is. Ehhez a testnevelő szaktudása szükséges, de az érdeklődő szülők is megnézhetik a végzendő, hatékony gyakorlatokat:

A testnevelő pedagógusok részére a speciális tartáskorrekció mozgásanyagát elérhetővé tettük az interneten: <https://gerinces.hu/prevenzio/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>



Az osztálytermi tartáskorrekció egyszerűbb gyakorlatait viszont már a szülők is használhatják gyermekeikkel együtt. Ezért az alábbiakban csokorba gyűjtöttük az Országos Gerincgyógyászati Központ honlapján szereplő, megelőzést szolgáló gyógytorna-gyakorlatok rövid videóit:

https://gerinces.hu/testnevel-es-szakmai_agok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloknek-testneveloknek/

Végül egy kérés a kedves Szülők felé. A gerinc védelmén kívül minden más szerv, sőt a jobb agyműködés és a jobb lelki egészség érdekében is arra van szükség, hogy GYERMEKEINK LELKESEN VEGYENEK RÉSZT A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSBEN az iskolában. Kérem, SEGÍTSÉK ŐKET ebben az új tanévben!

DR. SOMHEGYI ANNAMÁRIA PH.D.
prevenciós igazgató Országos Gerincgyógyászati Központ a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” (SHE) EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora

Az ifjúsági irodalomról

Miért nem olvas a gyerek?

Pintér Jenő irodalomtörténész 1928-ban így vélekedett az „ifjúsági irodalom” szerepéről: „Az ifjúsági irodalom méltatlanul mellőzött része a szépirodalomnak, pedig az emberi élet legfogékonyabb korában az ifjúsági írók táplálják a fejlődő lelkek szellemi szomszágát. Minden irodalmi érdeklődésű ember az ifjúsági írók irodalmi nevelésén keresztül vonul be a költészet és tudomány világába.”

Ez a megállapítás ma talán aktuálisabb, mint valaha. Korunk mediális változásai, az internet és főképp az okostelefonok elterjedése drasztikusan befolyásolta olvasási szokásainkat, különösen a „Z-generáció” (tehát az 1995 és 2010 között születettek) és természetesen az utánuk következő generációk tagjai esetében. Talán túlzás volna állítani, hogy a fiatalok általában „kevesebbet” olvasnának, az azonban bizonyos, hogy az előző generációkhoz képest alapvetően mást (chat-üzeneteket, közösségi oldalakat, kommenteket) és másképpen (gyorsabban, felületesebben és jóval kevésbé elemző módon) olvasnak – noha kétségkívül aggasztóan növekszik az olyan „funkcionális analfabéták” aránya is, akik a betűket ismerik ugyan, de néhány sornál hosszabb szövegeket már képtelenek megérteni.

Szakértők szerint a felső tagozatba lépéskor (tehát nagyjából tízéves koruk környékén) még azoknak a gyerekeknek az olvasási kedve is drasztikusan visszaesik, akik korábban olvasgattak, vagy legalábbis érdeklődést mutattak az irodalom (pl. mesék, versek) iránt. Ez a törés sokak szerint pedig – és ez sem hallgatható el – az életkori igényekhez, a megváltozott mediális és kulturális viszonyokhoz nem megfelelően alkalmazkodó iskolai olvasmányokkal magyarázható. Mindez pedig azért is tragikus, mert éppen ez a legkritikusabb időszak az olvasóvá nevelés szempontjából: a gyerekek ekkorra szereztek megfelelő rutint az alfabetizációban vagyis „folyékonyan”, fáradság, különösebb megérőltetés nélkül, önállóan, saját érdeklődési körüknek megfelelően indulhatnak el az „örömszerző olvasás” útján.

Azt is ki kell emelnünk, hogy legkorábbi önálló olvasmányaink, amelyeket bátran nevezhetünk „beavató olvasmányoknak” is, alapvetően határozzák későbbi olvasási szokásainkat.

Hogyan válasszunk megfelelő beavató olvasmányt?

Természetesen minden gyerek különbözik, és minden szülő más elvárásokkal közelít a beavató olvasmányok felé: sokan pedagógiai, nevelési segédletként tekintenek az ifjúsági irodalomra, sokan erkölcsi útmutatást várnak a könyvektől, mások esetleg krízishelyzetben (bántalmazás, válás, gyász, szerelem) szeretnének kapaszkodót nyújtani a gyereküknek. Szülőként általánosságban megfogalmazhatunk néhány alapelvet, amelyek segíthetnek, hogy a legmegfelelőbb olvasmányt adhassuk gyerekeink kezébe.

Korántsem biztos, hogy a szülők kedvenc gyerekkori olvasmánya a mai gyerekek számára is élvezetes olvasmány.

Ha feltételezzük, hogy a gyerekek saját aktuális problémáikra keresnek választ, esetleg saját vágyaikat, álmaikat szeretnék olvasás közben megélni, be kell látnunk, hogy az ifjúsági vagy beavató irodalomba sorolható szövegek az irodalom talán legkevésbé időtálló alkotásai. Hiába volt például a Tüskevár életünk meghatározó könyvélménye (jelen sorok írójának olyannyira az volt, hogy egy évig csak az olvasta, folyamatosan, újra és újra), a mai gyerekek előtt egész más minták lehetnek, és egyáltalán nem biztos, hogy egy mocsár szélére vágnak, hogy ott egy öregember társaságában töltsék a nyarat. Ráadásul – a mai extrém módon felgyorsult ingerekhez szokott gyerekek számára – maga a történet is szinte elviselhetetlenül vontatott, kis túlzással öt mondatban elmesélhető a teljes cselekmény úgy, hogy semmilyen lényeges fordulatot nem hagyunk ki. (Hasonló a helyzet például az X-generáció nagy beavató olvasmányával, a Gyűrűk urával is, a hosszú, részletes leírások, nyelvészeti fejtegetések, történeti magyarázatok sora a villódzó képernyőhöz, állandó akciókhoz szokott gyerekek számára egyszerűen túl lassú.) A saját koruk problémáira izgalmasan reflektáló szövegek,





MÉSZÁROS MÁRTON

néhány évtized múltán egy jórészt idegen, alig érthető világról beszélnek, gyakran olyan módon, ami teljesen idegen saját korunk médiatapasztalatától, és ez ebben az időszakban a legkevésbé sem segíti a gyerekek olvasói azonosulását. Még gyorsabban avul el az ifjúsági irodalmi szövegek nyelve: ami akár csak 10–20 évvel ezelőtt modern, köznyelvi, fiatalos volt, mára modorosnak, körülményesnek, érthetetlennek hat, a gyerekek pedig különösen érzékenyek az ilyesfajta nyelvi anakronizmusokra. Adjunk a gyerekek kezébe kortárs, vagy frissen fordított szövegeket!

A legjobb „beavató olvasmányok” gyakran nem az irodalmilag legértékesebb olvasmányok

Néhány éve vitákat generált az a felvetés, amely szerint a Harry Potter-t érdemes volna „kötelező olvasmánnyá” tenni, míg a Légy jó mindhalálig-ot és a János vitézt nem biztos, hogy célszerű általános iskolában is tanítani. A médiában ez vita több helyütt úgy jelent meg, hogy „egyesek a Harry Potterre cserélnék a János vitézt”. Aligha szorul igazolásra, hogy a János vitéz irodalomtörténetünk, nemzeti identitásunk szempontjából és költői teljesítményét tekintve egyaránt lényegesen fontosabb mű, mint a Harry Potter, a kérdést azonban célszerű megfordítanunk: ha a gyerekek például a Harry Potteren keresztül nem szeretik meg az olvasást, lesz-e egyáltalán bárki, aki – a megfelelő életkorban – képes lesz elolvasni és élvezni a János vitézt? Senki nem állítja, hogy az Éhezők viadala vagy a különböző vámpiros szerelmes történetek jelentős irodalmi teljesítmények volnának – valószínűleg hol jobban, hol rosszabbul megírt ponyvák – mégis alkalmassak lehetnek arra, hogy olvasói rutint szerezzenek, elmélyüljenek egy nagy narratív struktúrában, és esetleg még fel is ismerjék annak esetlenségeit. Ha felnőttfejjel visszagondolunk, esetleg újra olvassuk őket, be kell látnunk, hogy gyerekkorunk nagy beavató olvasmányai nem ritkán (a Winnetou-tól, Verne Gyulán át Rejtő Jenőig és a Téli berekig), hol jobban, hol rosszabbul megírt ponyvák. Sok fiatal esetében lehetséges, hogy éppen az Alkonyaton keresztül vezet az út Shakespeare-hez, Jane Austinton, vagy a pöttös könyveken keresztül az Anna Kareninához.

Bármilyen bugyuta is legyen egy történet, amíg tartalmilag, erkölcsileg nem kifejezetten káros, addig kifejezetten hasznos lehet az olvasóvá nevelés szempontjából!

Mást olvasnak a lányok és mást a fiúk

Az általános iskolai „kötelező olvasmányok” listái – néhány üdítő kivételtől eltekintve – indokolatlan arányban sorolnak föl szinte kizárólag a fiúk számára élvezhető regényeket. A Pál utcai fiúk, az Egri csillagok, a Kőszívű ember fiai, de a már említett Tüskevár is főleg olyan szereplő-

ket és szituációkat ábrázol (hősiesség, harc, vadászat stb), amelyek nagyon nehezen átélhetők a kislányok számára.

Ha van lehetőségünk választani az ajánlott/kötelező olvasmányok közül, a lányok számára válasszunk inkább lányos történeteket: senki nem lett rosszabb ember attól, hogy a Légy jó mindhalálig helyett például az Abigélt olvasta!

Az olvasás legyen örömforrás

Olvasni nem csupán hasznos, de – mindenekelőtt – kellemes időtöltés. Időnként elmerülni egy másik világban, olyan szituációkkal szembesülni, amikkel a való életben nem szembesülhetnénk, elképzelni, hogy mások vagyunk, mint akik vagyunk, egyszóval: kiszakadni a mindennapok valóságából minden ember elemi igénye. Furcsa módon gyakran már az is megnyugtató az embert, ha azt olvassa, más is hasonló nehézségekkel küzd, mint ő, hogy nincs egyedül a problémájával. Az olvasás azonban kétségkívül megerősítő tevékenység is, gyakran szám-talan nevet, helyszínt, szétartó történet-szálat, idősíkot kell egyszerre észben tartanunk, vagy éppen – ha csak képzeletben is – nehéz, kellemetlen szituációkat kell átélünk (ezért is segíti az olvasás a memóriát épp úgy, mint az empátikus képességeinket). Mindez a rendkívül összetett művelet azonban szinte lehetetlen akkor, ha az ember nem talál benne örömet, ha nem talál benne számára is érdekes karaktereket vagy problémákat, ha nem hajtja a vágy, hogy megtudja, hová is fog kifutni a történet. Talán túlságosan is hétköznapi példával élve: öt kört futni egy focipálya körül rendkívül fárasztó, a pályán játszó gyerekek mégis örömmel (és minden unszolás nélkül) futnak tíz vagy tizenöt környi távolságokat is...

Találjuk meg azokat a könyveket, amelyek a gyerekek valódi érdeklődéséhez, aktuális élethelyzetéhez kapcsolódnak, és ne erőltessünk rájuk olyan olvasmányokat, amelyekkel csak szenvednek. Ha megfelelő olvasási gyakorlatra tesznek szert, és megszeretik az olvasást, remélhetőleg maguktól is kézbe veszik az igazán fontos könyveket, de a legrosszabb úton járunk, ha erre kényszerítjük őket.

Járjunk elől jó példával

Rokonok, ismerősök gyakran teszik föl nekem a kérdést, hogyan tudnák rávenni olvasásundorban szenvedő gyerekeiket az olvasásra, és én mindig egy sor kérdéssel válaszolok: hogyan vesszük rá a gyerekeinket arra, hogy ne szemeteljen? Úgy, hogy mi sem szemetelünk. Hogyan vesszük rá, hogy rendet rakjon? Úgy, hogy mi is rendet tartunk magunk körül. Hogy tanul meg főzni, takarítani? Úgy, hogy megfigyeli, mi hogyan csináljuk. Ha állandóan megy a tévé, ha mi magunk sem nézünk föl a mobilunkból, milyen mintát kínálunk nekik? Csak az olvasó szülőknak lesznek olvasó gyerekei!

MÉSZÁROS MÁRTON, IRODALOMTÖRTÉNÉSZ,
a Károli Gáspár Református Egyetem adjunktusa
A KRE Gyermek- és Ifjúsági Irodalmi Kutatócsoport alapító tagja

KÖNYVAJÁNLÓ könyvheti újdonságokkal!

Szegedi-Szabó Béla: Hangyabefőtt

(8–12 éves korig)

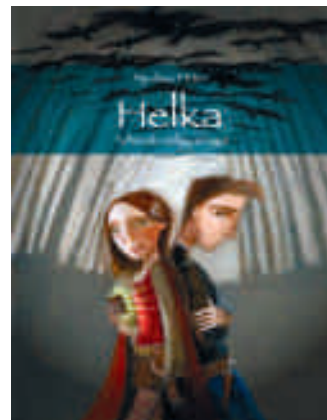


Szegedi-Szabó Béla meseregélyében egy hangyász mentőakciójának lehetünk részesei. Miközben Kortó, a porhói pap és a bölcs Priglic mester szárazföldön és tengervízen át szöktetik Lojolát, a hangyászt a gonosz kalózkodól, maguk is szembe-sülnek sorsuk kalandos kihívásaival. De hiába Mona Líza Klára, Franszoá Szűmat vagy Tabarínó áskálódása, senki sem térítheti el hőseinket a végső céltól: a hazatéréstől, az otthon megtalálásától.

Nyulász Péter: Helka

(8–12 éves korig)

Különös események zavarják meg a Balaton északi partjának nyugodt mindennapjait. A tihanyi Söktornyú Kastély népe ünnepre készül: Helka hercegisasszony hamarosan hivatalosan is trónörökössé válik. Ám hősünk unja a felhajtást, elszökik inkább a tiltott rengetegbe számocázni. Mindközben a közeli Burok-völgyben sötét lelkű teremtmények gyülekeznek, hogy a kegyetlen Bora vezetésével feldúlják a Balaton békéjét, és bosszút álljanak a hercegi páron.



Nyulász Péter egyszer egy baltóni fürdőzés során találkozott a tó tündérével, Sióval. Elbeszélgettek. Sió nagyon szomorú volt, hogy történetére már csak kevesen emlékeznek, és félt, hogy így a Balaton legendája is feledésbe merülhet. Hogy mi következett ezután?

Az író elkezdett utánajárni mindannak, amit hallott, hosszas kutatómunka előzte meg regényének születését. Lipták Gábor Aranyhíd című kötetében talált rá Sió és Kamor történetére. Fáy András 1836-ban megjelent Sió című tündéres regényének átiratában a tihanyi hercegi pár, Helka és Kelén alakjára lelt. A történet megismerése után úgy döntött, nem elégszik meg a legenda újbóli feldolgozásával, hanem új regényt ír azzal a céllal, hogy bemutassa a Balaton és környékének vadregényes, kevésbé ismert természeti kincseit is.

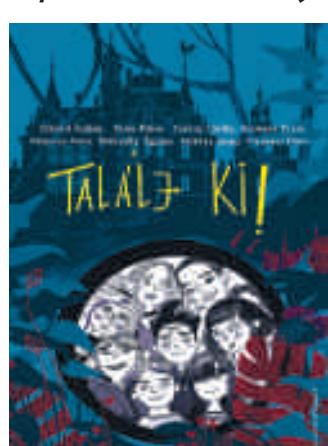
Helka legendája a Balaton elfeledett mítoszai közé tartozik. A fantasy határát súroló, humoros kalandregényében Nyulász Péter számtalan utalást és információt rejtett el. Ismerd meg őket, és dönts el: elhiszed-e, hogy valaha tündérek, hercegek, hercegnők, varázslók és manók laktak a mindannyiunk szívében helyet kapó Balatont! A könyvet elolvasva, késztetést érezhetsz Te is, hogy felfedezd a legendás helyszíneket, és ismerősként köszöntsd a Balaton tündérét, vagy a Bakony varázslóját, ha szembejön veled...

Kováts Gábor: Huba Álomföldén



Álomföldén dől el, hogy álmaink boldogok vagy rémesek lesznek-e. A két uralkodó eddig békében uralkodott Álomföldén, megosztva felügyelték a jó és a rossz álmokra, ám most Dzsuvás Vili elfoglalta Tündérmadzag hercegnő kastélyát, és a plüssnyulatokat maga mellé állítva már az Álomerdőt akarja elpusztítani. Hubára vár a feladat, hogy átjusson Álomföldre, és sok kalandon keresztül, új barátai segítségével visszaállítsa a jó és a rossz álmok rendjét világunkban.

Dávid Ádám, Finy Petra, Gévai Csilla, Kertész Erzsi – író, Majoros Nóra, Ági Mészöly, Miklya Anna, Nyulász Péter: Találj ki!



Hogy lesz egy unalmasnak ígérkező osztálykirándulásból félelmetesen izgalmas szabadulás játék? Úgy, hogy az osztály nyolc különc tagja mondvacsinált vagy valós indokkal lemarad az éjszakai túráról. A lepukkant kastélyszállóban töltik az éjszakát, ahol hamar a bogaras gondnok meszerien örült játéknak szereplőivé válnak. Ők nyolcan véletlenül lettek egy csapat, de hajnalig – ha szeretnék, ha nem – össze kell tartaniuk, mielőtt a többiek visszaérnek.

Különleges könyv született: a könyv nyolc főszereplőjét megszólaltató nyolc író közös munkája. Ők nyolcan nem véletlenül lettek egy csapat, szívvel-lélekkel írták ezt a könyvet.

Kimondhatatlanul (13–16 éves korig)

Tizenkét író kapott tizenkét szót. Érzelmekről. Érzelmekről, melyek mindannyiunkban ott vannak. Nem mondhatták ki a kapott szót. Mert van, amit kimondhatatlanul nehéz kimondani. Írniuk kellett róluk. Született 10 novella és 2 képregény.

A tinédzsereket talán először megérintő érzelmekről szóló novelláskötet szerzői az olasz kortárs ifjúsági irodalom élvonalából kerültek kiválasztásra. Hívószavakat kaptak, melyeket nem mondhattak ki a novellában, mégis a történet arról a szóról kellett, hogy szóljon. Ezeket kapta meg nyolc fordító, hogy a magyar tinédzserek is megkereshessék magukban ezeket az érzelmeket.





A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

.....

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házaspárok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitelének törlesztése.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

HAT ÉTKEZÉSI SZABÁLY

állóképességi sportolóknak

A TÁPLÁLÉKUNK AZ ÜZEMANYAGUNK, ÉPPEM EZÉRT MÉG A NEM SPORTOLÓKNAK IS KIEMELT FIGYELMET KELL RÁ FORDÍTANI. ANGAL VIKTÓRIA, A SPORTORVOSI KÖZPONT SPORT DIETETIKUSA SZERINT AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOT ŪZŐKNEK MÉG ENNÉL IS FONTOSABB, HOGY KIALAKÍTSÁK A TELJESÍTMÉNYT OPTIMALIZÁLÓ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT.

MÁS SPORTÁG – MÁS TÁPLÁLKOZÁS

– A sporttáplálkozás az egyik legnagyobb, az utóbbi időben egyre jobban előtérbe kerülő lehetősége a teljesítményoptimalizálásnak, úgy, hogy közben az egészségmegőrzés is fontos szempont marad – hangsúlyozza Angyal Viktória, a Sportorvosi Központ sport dietetikusa. – A sporttáplálkozásban el kell különíteni az erő- és az állóképességi sportágakat, hiszen egészen más a tápanyagszükséglete egy hosszútávfutónak és egy súlyemelőnek az eltérő sporttevékenység miatt, és az egyes sportágakon belül is minden esetben az egyénre szabott étrend-összeállítás eredményezi a legjobb teljesítmény elérését. Mindazonáltal van néhány általános szabály, amelyet az állóképességi sportolóknak ismernie kell.

1. Ne csak a túlzott fehérje bevitelre építsük az étrendet!

Sok sportoló a túlsúlytól való félelem miatt fordul elsősorban a fehérje forrásokhoz, és a plusz kilók miatti félelemből fakadóan szinte alig fogyaszt szénhidrátot, pedig ez főként az állóképességi sportolóknak a legfontosabb energiaforrását jelenti. Ugyanakkor egy jól felépített étrenddel úgy csillapíthatjuk az éhségünket, hogy nem kell tartanunk a plusz kilóktól. Érdemes tehát zöldségekkel, gyümölcsökkel, sovány fehérjével, komplex szénhidrátokkal megpakolni a tányért és kerülni a „junk food” jellegű ételeket.



2. Reggelizzünk és együnk eleget!

Sok állóképességi sportoló azt hiszi, csak a kemény edzések teszik kimerültté. Sokan feltankolnak ugyan a tréningre, mégis kalóriadeficitet fejezik be a napot. Ennek egyik oka a már említett plusz kilóktól való rettegés. Holott megfelelő energia nélkül az edzésterhelés is romolhat, lassulhat a felépülés, a sportoló akár a teljes kimerülésig is eljuthat. Sokszor a sportolók által emlegetett cukor-sóvárgás mögött is egyszerűen az éhség és a kimerített szénhidrát raktárak állnak. Természetesen a napi energiaszükségletet és az étkezések tartalmát egyénileg kell felépíteni, a súlytól, a sportágtól, a kortól, a nemtől és a céloktól függően, de az általánosságban elmondható, hogy mind a reg-

gelire, mind a nap további étkezéseire nagy hangsúlyt kell fektetni, és fontos az étkezési ritmus tudatos tervezése, amely egy nap akár 6-7 étkezés is lehet, ha valaki rendszeresen sportol.

3. Időzítsük az étkezést!

Általánosságban igaz, hogy az edzéseket megelőzően gyorsabban felszívódó szénhidrátot ajánlott fogyasztani, hosszan tartó edzések alatt, szénhidrát-tartalmú sportitalok fogyasztása javasolt. Így az edzések alatt energikusabbnak, könnyebbnek érezhetjük magunkat. Ugyanígy edzések után is fontos, hogy 30-60 percen belül együnk szénhidrátot, fehérjét is tartalmazó ételmiszert.

4. Figyeljünk az arányokra!

A tápanyagoknak – szénhidrátoknak, zsíroknak, fehérjéknek – megvan a maguk fontos funkciója a test optimális működése szempontjából, de a bevitelük aránya sok tényezőtől függően változhat. Általános szabályként elmondható, hogy az állóképességi sportolók napi étrendjét 55-65 százalék szénhidrátból, 15-20 százalék fehérjéből és 20-30 százalék zsírból kell összeállítani.

5. Fókuszáljunk a hidratálásra!

A hidratáltság szintje nemcsak a teljesítményre, de a tápanyagok felszívódására, az agyi funkciók működésére és még a bőr állapotára is hatással van. A sokat emlegetett napi 8 pohár víz nem feltétlenül igaz mindenkire, hiszen a szükséges mennyiséget befolyásolja a testsúly, a fizikai aktivitás, az izzadás mértéke, az időjárás is. Mindenképpen fontos, hogy figyeljünk a testünk jelzéseire – a kiszáradó szájra, a fejfájásra, a csökkent koncentrációs képességre, a sötét színű vizeletre – és a vízen kívül az edzések alatt bátran fogyasszunk elektrolitos italokat, amelyek egyszerű-komplex szénhidrátot/cukrot tartalmaznak, hogy energiát tudjanak szolgáltatni a hosszabb edzések alatt és a sót, az ásványi anyagokat is pótolják.

6. Tartsunk fenn egészséges viszonyt az ételekkel!

A sportolók jellemzően szenvedélyes emberek, akik eltökélten tartanak kitűzött céljaik felé és aprólékosan figyelik a testük változásait. Éppen ezért az étkezéssel is különleges viszonyt alakíthatnak ki, előfordul, hogy megtagadják maguktól az ételt, illetve a nekik szükséges tápanyagokat, energiát nem fogyasztják el az étrendjükkel, rengeteg ételtől, ételmiszertől félnek, folyadékbevitelük a szükségeshez képest jócskán elmarad.

– Fontos lenne, hogy tisztázzuk: az étkezés nem csak tápanyagbevitelt jelent, de örömforrás is. Ha kiiktatjuk a negatív érzelmeket és rossz szokásokat (mint például a figyelmetlenül, monitor előtt történő roham-étkezések) és okosan felépítve, nem mindent megtagadva magunktól étkezünk, nem csak az edzőmunkát, de az életminőséget is jelentősen javíthatjuk – hangsúlyozza Angyal Viktória, a Sportorvosi Központ sport dietetikusa.

Forrás: Sportorvosi Központ (www.sportorvosikozpont.hu)

Mediterrán növények ápolása

Növényeink csak akkor fejlődnek megfelelően, és csak akkor töltik ki szépen a nekik szánt helyet, ha gondoskodunk szakszerű és folyamatos ápolásukról. Ez pedig elég sok mindent foglal magában - a jó minőségű öntözővíztől és a helyes tápanyag-utánpótlástól kezdve a szakszerű, időben elvégzett metszésen át a növényvédelem időpontjának helyes megválasztásáig.

A téli nyugalmi időszak alatt is meg kell teremtenünk a kívánt körülményeket, hogy a meleg éghajlatról származó növényeink károsodás nélkül átvészeljék a hideg évszakot. A következőkben minden fontos tudnivalót megtalálunk, amelyek segítségével sok-sok éven át virulni fognak **dézsás növényeink** és az erkélyen, teraszon mediterrán hangulatot árasztanak majd.

Tápanyag

A **dézsás növények** csak tavasztól, a kihajtástól kezdve igénylik a tápanyag-utánpótlást. A hideg hónapban – szeptember elejétől március elejéig – nem kell tápoldatozni (kivéve, ha télikertben, melegben telelnék). A frissen átültetett növényeket az első három-négy hétben szintén nem kell tápoldatozni, mivel a virágföldek tartaléktápanyaga rendszerint annyi időre elegendő.

Szintén nem kell rendszeresen tápoldatozni, ha márciusban vagy áprilisban tartós hatású tápszerekkel látjuk el a növényeinket: ilyen termékeket változatos alakban kínálnak a gyártók, kapható például pellet, rudacska vagy kis golyók formájában. Figyeljünk a megadott értékekre, meddig hatásos az adott termék. Azt is vegyük figyelembe, hogy a tartós hatású tápszereknek több hétre is szükségük lehet ahhoz, hogy kifejtsék hatásukat, és a nyáron esetleg megjelenő tápanyagihiány-tünetek orvoslására emiatt nem alkalmasak.

Ha nem használunk tartós hatású termékeket, akkor áprilistól, legkésőbb májustól el kell kezdenünk és **heti rendszerességgel** meg kell ismételnünk a tápoldatozást. A műtrágyát ebben az esetben az öntözővízzel juttatjuk ki – por, ill. oldat alakjában szerezhethetjük be az erre alkalmas termékeket. A megadott útmutató szerint keverjük őket az öntözővízbe. A választék széles; igye-

kezzünk jó minőségű, kifejezetten a **balkon és a dézsás növényeknek** kifejlesztett terméket választani. Ügyeljünk arra, hogy a készítmény lehetőleg nagy töménységben tartalmazza a tápelemeket. A kertben, szabad földön használatos komplex műtrágyákat viszont edényes növények esetében jobb, ha elfelejtjük. A viszonylag kis talajtömeget hamar el lehet sózni velük, így a gyökök könnyen tönkremehetnek.

Műtrágya: barát vagy ellenség?

Egyes növénycsoportoknak – például a citrusféléknek és a pálmáknak – speciális műtrágya-keverékeket fejlesztenek ki, érdemes ezeket használni. **Csak nedves földlabdára juttassunk ki tápanyagot.**

Öntözés

A **dézsás növények** közül sokkal kevesebbet fenyeget a kiszáradás veszélye, mint amennyit a megfulladásé! Az öntözés alapszabálya ezért a következőképpen hangzik: csak akkor adjunk vizet, ha a földlabda már enyhén kiszáradt, akkor azonban bőségesen. Az öntözés gyakoriságára és a vízmennyiségre ugyanakkor nem létezik pontos recept, mindig a virágföld minőségétől, az edény méretétől és az időjárástól függ. Ha viszont rendszeresen figyeljük növényeinket, magunktól is hamar kitapasztaljuk az adagolást. A cserépalátétekben, kaspókban megállt vizet azonnal öntsük ki. **Lehetőleg a reggeli órákban öntözzünk**, amikor a gyökök még nem hevültek fel és a párolgási veszteség is jóval kisebb, mint napközben. Mivel sok mediterrán növény nem szereti a meszet, ezért kizárólag állott esővizet használjunk az öntözéshez.

Az egészséges növény

A károsítók „egyszerűen a levegőben” van-



nak, és a kertekből bármelyik pillanatban áttelepülhetnek a **dézsás növényeinkre** is. Nagyon fontos, hogy még időben észleljük, még mielőtt a növény lehullatná pettyes vagy fakó sárga leveleit. Gyakran nem kell növényvédő szerhez folyamodni: a nagyobb károsítókat – bogarakat, csigákat, hernyókat – összegyűjthetjük, a levéltetvekkel fertőzött hajtásvégeket pedig levághatjuk. A pajzstetveket, a gypjas tetveket és a viaszos pajzstetveket szivaccsal moshatjuk le, vagy durva ecsettel dörzsölhetjük le a levelekről.

A **dézsás növények** legtöbb kártevője ellen hatásos háziszer az **alkoholos káliszappanoldat**: oldjunk fel 1 l vízben késhegynyi káliszappant és egy kupak denaturált szeszt, majd permetezzük le vele a növényeket. Az üvegházi molytetű és a tripsz is eredményesen csapdázható a ragadós sárga (és kék) lapokkal, tehát, egyedül a takácsatkák ellen kell növényvédő szert bevetni. Szerezzünk be ellenük engedélyezett növényvédő szert és permetezzük le vele a teljes növényt (beleértve az ágakat, a levelek fonáki oldalát és a törzset is). Mivel tojásokkal és elrejtőzött példányokkal is számolnunk kell, ezért meg kell ismételnünk a kezelést, mert az első permetezés nem teljesen hatékony.

Ügyeljünk arra, hogy olajtartalmú készítményeket ne használjunk napsütésben, mert a levelek megperzselődhetnek. A legjobb növényvédelem, persze, a megelőzés. Ehhez pedig az kell, hogy helyes ápolással és tápanyag-utánpótlással mindig jó formában tartsuk növényeinket; illetve hogy a beteg és a lehullott leveleket haladéktalanul távolítsuk el.

FORRÁS: EDENKERT.HU



Divat a nyári forróságban

A H&M már második alkalommal dolgozik együtt nagy örömmel és sikerrel az innovatív holland márkával - a Love Stories-zal -, nyári kollekciójának megtervezése kapcsán, mely épp annyira kihívó, mint a márka fehérnemű kínálata. Érdekes rákeresni! A kollekció a kijelölt áruházakban és az [hm.com](https://www.hm.com) oldalon érhető el júniustól. A második oldal a Stranger Things márka terveit mutatja be. Színes kollekciójuk tartalmaz fiúknak és lányoknak szánt darabokat is.

LÁNYOKNAK:



fürdőruha felső 6995 Ft



fürdőruha alsó 4995 Ft



fülbevaló 1995 Ft



szemüveg 9995 Ft



törülköző 8995 Ft



ruha 9995 Ft



sapka 4995 Ft



hajpánt 1995 Ft



short 8995 Ft



FIÚKNAK:



ing 5995 Ft



síp 1995 Ft



baseball sapka 2995Ft



póló 2995 Ft



szemüveg 2995 Ft



short 3995 Ft

APA-FIÚ AJÁNLAT



papucs 3995 Ft

GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ
ANNASZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI

BEKETOV NÓRA

Az éhes kamasz

Nehéz ügy, ha egy kamaszt jól kell lakatni. Bár a mi családjainkban egyelőre kisiskolás és annál kisebb gyerekek vannak, bizony, pár gyorsan elröppenő év, és nálunk is aktuális lesz a téma. Addig csak nézem a fiaim étvágyát (hál' istennek nincs rá panasz), és előre „rettegek”, mi lesz, ha kamaszodni kezdenek?!

A receptek válogatásakor igyekeztünk arra figyelni, hogy a vállalkozó kedvű tini a finom fogásokat könnyedén elkészíthesse akár barátoknak, akár a családjuk számára.

FÜSZERES SÜLT CSIRKESZÁRNYAK



Hozzávalók:

1 kg csirkeszárny | 1,5 dl olaj | 3 kk. só | 3 csipet bors | 3-4 gerezd fokhagyma | 2 csapott ek. pirospaprika

Elkészítés:

A csirkeszárnyakat az ízesülésnél kettévágjuk. Az olajjal összekeverjük a fűszereket. A szárnyakat jól megforgatjuk a fűszeres olajban, majd a tepsiben egymás mellé helyezük. A sütőben alul-felül sütéssel 200°C-on 20 percig sütjük, majd megforgatjuk és újabb 20 percig sütjük. A végén kicsit magasabb hőfokon (220°C) pár percig piríthatjuk a bőrét.

SÜLT FOKHAGYMÁS, FETA SAJTOS ÉDESBURGONYA

Hozzávalók (4 személyre):

4 közepes édesburgonya | kakukkfű | só | bors | olívaolaj | 20 dkg feta sajt | 6 gerezd fokhagyma

Elkészítés:

Az édesburgonyát meghámozzuk és felkockázzuk. Egy sütőpapírral bélt tepsibe tesszük, meglocsoljuk olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a kakukkfűvet, és a hat gerezd fokhagymát feldarabolva. 220 fokra előmelegített sütőben 15 perc alatt készre sütjük. Tálalás előtt rámorzsoljuk a feta sajtot.



ERDEI GYÜMÖLCSÖS CRUMBLE



Hozzávalók (4 személyre):

20 dkg mandula | 5 dkg zabpehely | 6 dkg vaj | 40 dkg (fagyasztott) erdei gyümölcs mix | ízlés szerint fahéj

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. A mandulát aprítsuk fel, majd a zabpehellyel keverjük el, és morzsoljuk rá a vajat. Egy hőálló tál aljába tegyük az erdei gyümölcsöt fagyott állapotban. Ízlés szerint cukrozzuk, de folyékony édesítőszerrel könnyen diétásítható is. Végül szórjuk a tetejére a mandulás morzsát, és 15-20 perc alatt süssük készre. Ha a teteje már kezd pirulni, vegyük ki, hogy meg ne égjen.

BROWNIE KEKSZ

Hozzávalók (1 adag kb. 12 db keksz):

100 g étcsoki | 50 g cukor | 45 g liszt | 1 db tojás | 25 g vaj kis vanília aroma (opcionális, én kihagytam) | fél kk. szódabikarbóna | fél kk. sütőpor

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 170 fokra. A csokit a

vajjal mikróban megolvasztjuk. A tojást a cukorral habosra keverjük, majd hozzáadjuk az olvasztott csokis-vajas keveréket. Mehet bele a liszt, a sütőpor és a szódabikarbóna. Alaposan eldolgozzuk, majd sütőpapírral bélt tepsire evőkanálnyi halmokat tesszünk. Tíz perc alatt készre sütjük. Ha elkészült, kivesszük, picit hagyjuk még a tepsin pihenni, majd áttesszük rácsra hűlni.



FIZETETT HIRDETÉS



Törődjön egészségi állapotával Ön is!



Egyeztessen időpontot általános,
gyorsan elvégezhető és teljes körű szűrővizsgálatunkra
most 20.000 Ft kedvezménnyel!

Két vizsgálat alkalmával, szakorvosaink segítségével konkrét javaslatokat teszünk
egészségi állapotának megőrzésére. Jelentkezzen be gyors
és hatékony szűrővizsgálatunkra, hogy biztonságban tudhassa egészségét!



A szűrővizsgálat teljes árából 20 000 Ft
kedvezményre jogosító kuponkód:

RM-H100-ASZ

- Az időpont egyeztetésénél kérjük jelezze, hogy élne a kupon beváltásával.
- Bejelentkezési határidő: 2019.08.31.
- Vizsgálat igénybevételének határideje: 2019.09.30.
- A kedvezményre jogosító kupon kódját kérjük hozza magával a vizsgálatra, és mutassa be az ambulancián és a pénztárban!

Pisti furcsa nyaralása

Az egész ott kezdődött, hogy Pisti nyaralni ment Mamához, mint minden évben, nyáron. Ez volt a nyolcadik nyaralós éve itt. Igazából írhatnánk a Mamát csupa nagybetűvel is, mert Pistinek Mama volt a mindene – és nem csak nyáron. A Mama madárteje, fánkja és reggeli ropogós pirítósa házi vajjal... Pisti mindig nagyon várta a nyaralást. Ezt is, ami a történetben szerepel. De bármilyen érdekes is, most nem Mamáról és az ő csodálatosan finom ételeiről lesz szó. Sőt, nem is Bogi kutyról, aki Mama udvarán heverészett, mint egy felmosórongy, és csak akkor tudta, hogy melyik az eleje, amikor ugatni kezdett: amelyik ugat, az az eleje. A postás bácsi szerint viszont amelyik fele harap, az. De erről még csak ő nyilatkozott így.

Bár, történetünk főszereplője maga Pisti, a fontos mégiscsak az, ami ezen a bizonyos nyaraláson történt. Pisti Mamájának szomszédságába költöztek Lajosék. Ez már önmagában érdekes volt Pistinek, mert Lajoséknál mindenki Lajos. Még az asszony is Lajos. Mama persze megmagyarázta, hogy Lajoséknál a Lajos a család vezetéke. Így eshetett meg, hogy Lajosékkal odaköltözött egy lány is, aki szintén Lajos volt. Ő volt Lajos Rozi. Pisti már a neve miatt is sajnálta Rozit. Meg azért is, mert lány. Pisti szerint a lányok sokkal ügyetlenebbek, mint a fiúk, sosem játszanak olyan menő játékokkal, mint ők. Hírből sem ismerik a focit, a traktoros-fapakolós játékot, sose voltak cowboyok, és utálják az indiánokat meg persze a rablóbandúrosat is. Ők csak olyan unalmas, lányos játékokat játszanak, amiben mindig kell, hogy legyen legalább egy ló, amin ül egy királyfi, akinek feleségül kell vennie valamelyiküket. Brrrr! Na meg a babák. Babák mindenfelé. Pisti azért is sajnálta Rozit, mert nem elég, hogy lány, még csak nem is volt szép. Legalábbis Pisti szerint. De valószínűleg a többi lány szerint sem, mert nem akartak vele játszani. Biztos azért, mert új volt. Piszok nehéz újnak lenni. Az új és korántsem szép Rozi nagy volt. Nem olyan

nagy, mint Mama vagy Apa, vagy Anya, vagy Tóni bácsi, a fagyis. De nagy volt. A feje tetején sem olyan napszíttá barna haj vagy aranylő szőke fürtök voltak. Nem ám. Hanem vörösek, mint a róka bundája. A róka és Rozi között annyi volt a különbség, hogy a róka sunyi tekintete Roziéból hiányzott. Meg Rozi nem az erdőben élt. Azt hiszem. Ráadásul dús, vörös hajához tartozott Rozinak a szemüvege is. Mama szerint okuláréja. Csillogott, meg nagyította Rozi szemét. Furcsa volt, nagyon furcsa. Mama azt mondta, a külső nem minden, biztosan aranyos lány. De ezt Pisti kétkedve fogadta. Még nemigen tudta összeegyeztetni a lányokat az aranyossággal. Rozit meg főleg nem.

Egyik reggel Pisti barátai, akik szintén ott nyaraltak abban a Balaton melletti kis faluban, ahol ő, a szüleikkel túrázni indultak, és Pisti egyedül maradt. Persze, szeretett Mamával is lenni, de Mama nem tudott dobozok meg bokrok mögé elbújva fapuskával lövöldözni a gaz bűnözőkre. Mindig azt mondta, nyúzza a reumája. Így Pisti egyedül ténfergett az udvaron. Bogi kutya sem mutatott túl sok hajlandóságot a játékra. Valószínűleg melege lehetett, mert fekete bozontjából kilógott hosszú, piros nyelve. Most nem volt nehéz kitalálni, melyik az eleje.

Szóval, Pisti csak úgy téblábolt az udvaron, amikor meglátta a szomszédban, Lajosék háza előtt a lépcsőn ülve Rozit. Épp kukoricát csumázott. Amikor megcsumázta, a kukorica héját olyan ügyesen hajtogatta össze, hogy már mindenféle apró tárgy hevert körülötte csuhéból. Az egyik olyan hajóféle volt, a másik kutyaforma. Pistinek igen megtetszett ez a művelet, de nem akart odamenni. Azért tartott Rozitól, mert új is, meg mert lány. De a kíváncsisága és nem utolsó sorban a játék lehetősége mégis közelebb vitte őt a kerítéshez. Először azt játszotta, hogy Rozi egy gonosz bűnöző, akit ki kell lesni, mert éppen a zsákmányát méri fel, melyet az utolsó rablásból szerzett. Addig-addig sompolygott ott, míg végül



megállt és tátott szájjal kezdte bámulni, mit csinál Rozi. Persze, nem telt bele sok idő, Rozi is észrevette őt. Végül Pisti fújta egy nagyot és ráköszönt Rozira:

– Szia! Mit csinálsz?

Rozi jól megnézte magának Pistit, majd ezt mondta:

– Szia! Kukoricát csumázok. Tudod, a nagybácsikám hozta. Ebéd után eszünk is majd belőle. Nem kérsz?

– Dehogynem! – csillant fel Pisti szeme.

– De igazából engem azok a figurák érdekelnek ott előtted. Azokat hogyan csinálsz?

Rozi maga elé nézett:

– Ja, hogy ezek? Csak azért csinálom, hogy ne legyen olyan unalmas a csumázás. Megmutassam, hogy kell?

Nem telt bele öt perc, Pisti már futott is át a szomszédba. Mamának csak bekibált, hogy „Átmentem Lajosékhoz!”, mint ahogy Apa szokta Anyának, amikor a szomszéd Géza bácsi otthon áthívja Apát egy jó pofa sörre meg meccset nézni.

Ez a csumázás nem is olyan egyszerű dolog, bontani, húzni, törni..., de utána a hajtogatás már jó móka. És milyen finom volt az a kukorica! Hmm... mézédés és zsenge. Kukoricaevés közben kiderült, hogy Lajoséknál a nagybácsinak lovardája van. Igazából Lajosék is azért költöztek ide, mert a lovarda a szomszéd város határában van, és ott fog dolgozni Lajos anyuka és Lajos apuka. Hozzá kell tenni a történethez, hogy az ottani lovak nem olyan piperkőc herceg-hercegnős lovak! Vérbeli telivérek! Vágtatnak, fúj-

tatnak, dobognak a patájukkal. És Rozi ezeken tud lovagolni! Belevaló lány ez a Rozi.

Másnap Pisti barátai átjöttek játszani, és Pisti indítványozta, hogy hívják át Lajos Rozit is. Négy az egy ellenében leszavazták, mert ő úgysem tud se focizni, se cowbojosat játszani. De ők akkor még nem tudták azt, amit Pisti: hogy Rozi teljesen más, mint a többi lány. A szavazás ellenére áthívta őt, sőt, beállította a csapatába. Persze, a többiek kinevették. De az nevet, aki utoljára nevet. Rozi tényleg nem olyan lány volt, mint a többiek. Ő nem sírt, ha fejbe találta egy labda. Pedig a fiúk kipróbálták, hátha el tudják őt üldözni. De Rozi nem hagyta magát. Olyan cseleket vetett be, úgy tudta lekezelni a labdát, ahogy egyikük se. Csak úgy záporoztak a gólok Rozi lábáról. A balról is meg a jobbról is. Mindenki csak ámultbámult. Aztán rabló-pandúrosat játszottak, és Rozi volt a legügyesebb pandúr. Mindenkit elfogott. A Kovács Fecőt egy kötél-darabbal még bilincsbe is verte, mert meg akarta őt harapni.

Lajosék Rozija ügyes lány. Kiderült, hogy Rozinak három bátyja van, és mindegyik sportol valamit, a legidősebb meg kajakenu bajnok. Azt senki sem értette, hogy mindkettőben, vagy csak nem tudott dönteni, melyikben akar bajnok lenni. De bajnok volt. A másik kettő meg karatezött. Rozi azt mondta, ők hárman edzeték őt ilyen acélosra. Most már mindenki hitt neki.

Az egyik futkosós, biciklizős délután, miután megmentettek egy fiókat egy vízzel teli árok széléről, Rozi leült egy fatönkre, és elkezdte nézni a lányokat. Ott babáztak, teáztak meg lányos dolgokat csináltak egy fa árnyékában. Rozinak kicsit könnyes lett a szeme. Meg a szemüvege is. Aztán pityeregni kezdett. Ez mindenkit meglepett, mert sosem látták még Rozit sírni. Kérdezték is tőle, hogy mi a baj, megütötte a lábát a pedál, vagy a fióka miatt aggódik? De Rozi csak sírt. Jó pár hüppögés után elmondta a fiúknak, hogy ő is olyan szép szeretne lenni, mint azok a lányok. És őt senki sem szereti. És ő azért babázni is szeret, de senki sem játszik vele, mert csúnya és nagy darab.

Pisti meglapogatta Rozi hátát, és azt mondta neki, hogy amíg ilyen szuper csavartat tud rúgni a bal lábával, amit még Norbi sem tud megfogni a lapátkezelével, addig inkább maradjon csúnya és ne akarjon a nyafka lányok közé tartozni. Ez a biztatónak szánt mondat láthatóan nem érte el a hatását, mert Rozi csak még jobban rákezdte a sírást. A fiúk nekiültek-álltak tanakodni. Igazából ez a Rozi jó fej. Sokat játszott velük rabló-pandúrosat, cowbojosat meg még szerelőset is. Ki akarták húzni Rozit ebből a keserves állapotból, ezért kitalálták, hogy felajánlják Rozinak: babázzanak. Persze egyiküknek sem fűlött hozzá a foga, de ha Rozit ez boldoggá teszi, akkor legyen. Következő reggel a napfelkelte és a reggeli után a kis csapat a Lajosék háza mögötti kis réten gyülekezett. Hoztak pok-



rócot meg Mama-féle szörpöt, Rozi meg hozott pár babát. Na, ha valaki látta volna azt a babázást, sosem hiszi el. Őt fiú és egy lány babázik. Persze a kezdeti lányos babázás az első tíz perc után kudarcba fulladt, mert a fiúk elkezdtek durvulni, csak olyan fiúsan. Mindegyik baba mági-kus képességet kapott, repültek, lóttek, verekedtek, a jóért harcoltak, hangyákat, tücsköket mentettek meg. Rozit nem is zavarta annyira a dolog. Később elárulta, hogy ő is ilyesmiket szokott játszani a babákkal, de szerette volna a lányos babázást is kipróbálni, az anyyira nem is tetszett neki. De most már tudja, miből marad ki. És most már szándékosan.

Másnap a gyereksereg a szülőkkel ellá-

togatott Rozi nagybátyjának lovardájába. Rozi egyáltalában nem félt ezektől a hatalmas lovaktól. Pisti fogadott volna, hogy a lányok nem mertek volna a közeliükbe menni. A fiúk sem igen. Nem úgy Rozi! Segített felnyergelni, aztán elvitte nyargalni a lovat. Ott ült a hátán, mint egy igazi indián vagy cowboy. Még kalapot is kapott az utolsó körben. A fiúk, persze, utána akarták csinálni, de mikor felültettek őket a ló hátára, inukba szállt a bátorságuk. Nagy jószág ez. És mozog, meg rázza a fejét, meg prüsszöl, meg a patájával dobol. Rozi ezek után megint nagyot nőtt a fiúk szemében.

Nyár végére Rozinak elkészült az új szemüvege. Valami városi ünnepség volt, ott mutatta meg először a fiúknak. Hirtelen meg sem ismerték. Szépen – tőle teljesen szokatlan módon –, lányosan volt felöltözve, szoknya, kopogós cipő, sőt, még a haja is be volt fonva. Nem is hitték volna, hogy Rozi tud ennyire lány lenni. Mindenki elcsodálkozott: hiszen Rozi szép! Ott már odamentek hozzá a lányok is, de Rozi kérdően nézett rájuk. Nem nagyon értette, mi bújik beléjük. Aztán Edina, a legszebb lány a városban, elhívta Rozit, hogy másnap menjen velük babázni, mert ma kapta meg a legújabb lovas babáját és majd megengedi Rozinak, hogy megfogja és megsimítsa a selymes sörényét. Erre Rozi csak annyit mondott:

– Bocsánat, de holnap nem érek rá. Holnap én igazi lovakat fogok simogatni meg felnyergelni, meg meglovagolni. De nagyon szép a babád!

Egy szó, mint száz, ez a Rozi belevaló lány. És igaza volt Mamának. Első látásra ne ítéljünk. Ki hitte volna, hogy a ró-kavörös, szemüveges Rozi ilyen szép, okos és leleményes, ráadásul a pandúrok koronázatlan királya? Volt. Egészen tegnapig, mert a fiúk egy fűzfa letört ágait összefonták és megkoronázták vele Rozit. Azóta koronás király. Nő.

Ja, és Roziról kiderült, hogy erdőben is táborozott már. Lehet, hogy mégis van benne rókavér?

MOLNÁRNÉ JEZERNICZKY DÓRA



LÓDI VIKTÓRIA

KREATÍV ÖTLETEK

Nyári kedvenceink: a flamingó és a láma

Végre itt a VAKÁCIÓ! A nyár hívogat az öröme, az alkotásra és az új kedvencekkel való játékra. Fejlett kézügyesség és koncentrációs szükséges a marionett bábok életre keltéséhez, de a határokat mindig érdemes feszegetni. Ha viccesebb, színes papírmunkával szeretnénk foglalkozni, fessünk lámákat vagy játsszunk az ujjbábokkal. Jó szórakozást!

Flamingó marionett báb



A báb készítésével egy új világ tárul a gyerek elé. Egyszerre kreatív, játékokra ösztönző, és persze az alkotás saját ízlésre alakítható.

Kellékek:

- marionett sablon (letöltés a lenti linken)
- karton
- rózsaszín szalag
- zsinór, olló
- 2 keverőpálca, fagyipálca
- ragasztó, ragasztószalag
- lyukasztó

A készítés menete:

- A letöltött sablon segítségével vágjuk ki a mintát a kartonból.
- Vágjunk le egy kb. 20 cm hosszú szalagot, ragasztó-

szalaggal rögzítsük a fej hátoldalára, majd ragasszuk rá a fej másik felét. Készítsünk lyukat a jelzett helyen.

- Vágjunk le két kb. 30 cm hosszú szalagot és az előbbiekben leírtak szerint ragasszuk össze a lábakat.
- A nyakat és a lábakat rögzítsük a rajz szerint. A szög és elhelyezés nem kell, hogy pontos legyen, lényeg, hogy a fej felülre kerüljön. A két sablont ragasszuk össze
- Vágjunk egy kb. 38 cm-es és egy 18 cm-es szalagot. A hosszabbat kössük a test tetejére és rögzítsük dupla csomóval. A másik szalagot a fejhez kössük. A szalagok végét kössük a keverőpálcához. A ragasztószalagos

oldal lesz a felső, a csomós oldal az alsó.

- Vágjunk egy kb. 2 méter hosszú szalagot, és ragasszuk a flamingó lábára. Fellezzük meg a zsinórokat, és kössük a másik keverőpálcához.

Működés:

- Ha kész a flamingó, mutassuk meg a gyerekeknek a működést. A fej/test egység mozgatja a fejet fel és le, így mozog a flamingó séta közben.
- A pálcikákat tartsuk merőlegesen egymáshoz képest. Mivel hosszabb az egyik pálcika, ez segít abban, hogy egy picit magasabban tartsuk a fej/test egységet.

Cuki lámák

Lámáink báját a matt színvilág és a visszafogott díszítés adja. Az elkészítéshez egy papírtányér képezi az alapot, míg festett pöttyök és vonalak ékesítik a végeredményt.

Kellékek:

- fehér papírtányér
- olló
- festék, ecset
- ragasztó

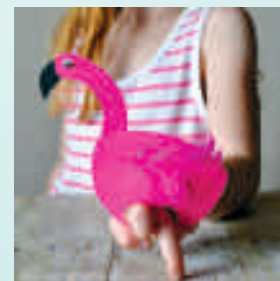
**A készítés menete:**

1. Vágjuk félbe a papírtányért. Az egyik fele a test, míg a másikkól készül a feje, a lábai és farka. Ceruzával rajzoljuk elő a nyakat és a fejet a tányér széle mentén.
2. A kivágás után megmaradt részből rajzoljuk elő a négy lábat és a farkat. A lábak egyszerű téglalapok lekerekített széllel, a fark vízcepp alakú.
3. Használjunk ragasztópisztolyt a láma összeállításához úgy, hogy a testrészeket mindig a hátoldalra ragasztjuk fel.

4. Indulhat a móka, vagyis a díszítés. Fessünk színes takarót, fejet, díszes nyakat.

+1 Bónusz ötlet: Vicces ujjbáb

Ennek a játékos flamingónak az elkészítéséhez nem kell más, mint ciklámen és fekete kartonpapír, mozgó szemek, egy színes toll, olló és ragasztó. A madár kivágása után 2 cm-es lyukat kell vágnunk a flamingó testének alsó részére. A csőrt és a mozgó szemet ragasztóval rögzítsük. Indulhat a móka és a játék!



Kívánok szív-melengető alkotó perceket!

LÓDI
VIKTÓRIA

Készült a <https://www.handmadecharlotte.com> alapján. Sablon: <https://www.handmadecharlotte.com/wpcontent/uploads/2016/05/FunnyFlamingoMarionette.pdf>

BUDAPEST**FŐVÁROSI ÁLLAT ÉS NÖVÉNYKERT**

(1146 Budapest, Állatkerti krt. 6-12.)

web: www.zoobudapest.com

☎ Tel: 06-20/226-4029

e-mail: sandorfai.eva@zoobudapest.com

Az Állatkert vállalja, hogy 2019. április 1-2019. december 31. közötti időszakban kedvezményt ad a NOE családok 2-14 éves korú gyerekei részére. A kedvezmény igénybevételéhez fel kell mutatni a család érvényes NOE tagkártyáját. A jelenlegi jegyárak figyelembevételével a NOE családok gyermekei részére a kedvezményes belépő ára 1.000 Ft./fő, azaz Egyezer forint/fő, a maximálisan vásárolható kedvezményes belépőjegyek száma a tagkártyán szereplő gyerek-szám lehet. Az Állatkert aktuális árszabása szerint 0-2 éves korú gyerek részére 200 Ft.-os ún. babajegy (regisztrációs jegy) váltása kötelező, ez a NOE tagok részére is érvényes.

KÖSZI KERESZTÉNY ÖNKÉNTESK SZÖVETSÉGE AZ IFJÚSÁGÉRT EGYESÜLET (1125 Budapest, Kavics u. 10.)web: <http://koszi.net>

☎ Tel: 06-30/791-8664

e-mail: koszi@koszi.net

NOE tagok a Kösz Napvető Mesetábor (napközis), a Kösz Napvető Élménytábor és Napvető Kalandtúra, a Kösz Nyomkereső, a Kösz Életvonal Életvezetési Tábor árából 5.000 vagy 8.000 Ft kedvezményt kapnak. Egész évben minden táborunkra érvényes.

DUNAKESZI**DORATRGLASS** (2120 Dunakeszi, Levente u. 10.)web: www.facebook.com/dorartglass

☎ Tel: 06-70/203-2430

e-mail: d.bekesi@gmail.com

NOE tagok Tiffany technikával készült lakberendezési üvegek, üveg ajándéktárgyak, üveg számlapú órák, üvegékszerek, egyedi megrendelése, díszüvegek, gyermeknap üvegfestés a katonadombon árából 10% kedvezményt kapnak. Az alábbi rendezvényeken jelennek meg:

- 2019. május 1.: Sportmajális, Katonadomb 9:00-21:00
- 2019. május 26.: Gyereknapi és rendőrnapi, Katonadomb, 9:00-21:00
- 2019. szeptember 13-15.: Dunakeszi feszt, Katonadomb
- 2019. szeptember 28-29.: Szent Mihály napi búcsú, IV. Béla tér
- 2019. november 29-dec 4.: Adventi vásár, IV. Béla tér

LYLLA NAILS (2120 Dunakeszi, Krajcár u. 10.)

☎ Tel: 06-20/596-7689

web: www.facebook.com/lyllanails

NOE tagok kézápolásra, műköröm építésre és töltésre 10% kedvezményt kapnak. 1 gyermekes szülők esetében 5% kedvezmény, 2 gyermekes szülők esetében 7%, 3 és annál több gyermekes szülők esetén a kedvezmény 10%.

GÖD**FAIR PLAY MEDIÁTOR IRODA** (2131 Göd, Beke út 24.)

☎ Tel: 06-30/599-2804

web: www.facebook.com/fairplaymediatoriroda

NOE tagok párkapcsolati, családi, válási, mediáció (közvetítő eljárás) árából 10% kedvezményt kapnak.

VEGA IMPEX JÁTEKBOLT (2132 Göd, Ady E. u. 104.)

☎ Tel: 06-20/519-9068

e-mail: info@vegatoys.hu

NOE tagok a saját beszerzésű termékekből: ALCO, Alldoro, Bildo, Chillafish, Deho, Dema, Stil, Dromander, Educa, Falk, Globos, HTI, Injusa, Iplay, Joustra, JDLT, John Toys, K'S Kids, Kid's Toys, Lena, LGC, Loko, Marianplast, MK Toys, Majorette, Melobo, Palau, Paradiso, Rolly Toys, Unice, Welly, Polesie árából 8% kedvezményt kapnak. **JATEKCSILLAG.HU** (2132 Göd, Ady E. u. 104.)

☎ Tel: 06-20/589-7621

web: jatekcsillag.hu

NOE tagok a saját beszerzésű termékekből: ALCO, Alldoro, Bildo, Chillafish, Deho, Dema, Stil, Dromander, Educa, Falk, Globos, HTI, Injusa, Iplay, Joustra, JDLT, John Toys, K'S Kids, Kid's Toys, Lena, LGC, Loko, Marianplast, MK Toys, Majorette, Melobo, Palau, Paradiso, Rolly Toys, Unice, Welly, Polesie árából 8% kedvezményt kapnak.

FELSŐGÖD**SZABAD SÁRKÁNYOK CSAPATA** (Felsőgöd nyaralóházak)

☎ Tel: 06-30/933-3818

e-mail: szabadsarkanyok@gmail.com

NOE tagok rendszeres sárkányhajós edzések és az ahhoz tartozó erőnléti edzések (nyílt vízi evezés, tanmedencés evezés, konditerem), Sárkányhajós kirándulások árából 10%, Sárkányhajós tábor árából 30% kedvezményt kapnak.

SOPRON**DOBOS INGATLAN ÉS MARKETING STÚDIÓ**

(9400 Sopron, Hosszú u. 16. 2. ajtó)

web: www.dobosmarketing.hu

☎ Tel: 06-20/665-1652

e-mail: marta@dobosmarketing.hu

NOE tagok ingatlanközvetítői jutalék, árából 0,5% kedvezményt kapnak.

HIRDETÉS**Kikapcsolódás, feltöltődés nagycsaládosokra szabva egész évben!**

Minden kedves sokgyermekes családot szeretettel vár
BényeLak – zöldorom vendégház, Tokaj-Hegyalján!

NOE tagoknak 10% kedvezmény jár a mindenkori szállás árából.

Hornák Mária Anita ■ T.: +36-30-373-3962, anitamariahornak@gmail.com

■ 3904 Legyesbénye, Kossuth u.22. ■ web: www.benylak.webnode.hu



csoport:<https://www.facebook.com/groups/benylak.webnode.hu/>

Örömhír



A Lévy család negyedik babája, **Lévy András** március 31-én, ugyanazon a napon látta meg a napvilágot, mint idősebb bátyja. Isten éltesse az egész családot örömben, egészségben! Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület



Még több mosolyt, és szeretetet hozott családjunkba legkisebb gyermekünk **Merényi Benedek**, aki 2018. július 13-án született. Nagyon szeretünk: Máté, Eszti, Dani, Anya és Apa, Értelmes Edit és Merényi Péter NOE Székesfehérvári csoport



A XVII. Kerületi Nagycsaládosok Vackor Csoportjának legfiatalabb tagja: **Burger Ajsa Jadviga**, 2019. május 28-án családjá körében és otthonában megszületett! A kicsi lányt (4360g, 57 cm) nagyon várta nővére, 4 bátyja, és szülei (is): Vild Orsolya és Burger Ákos!



Családjunk harmadik gyermekeként 2018. október 12-én megérkezett **György Júlia**. 2 testvére a 6 éves Hunor és 3 éves Lenke nagyon várták már. Üdvözlettel: Kaló Borbála



2019. január 26. Megszületett **Almási Gergő**, a kemecsei Nagycsaládosok Egymásért Egyesülete elnökének, Korpai Gábor Józsefnek első unokája. Az Almási család első gyermeke (4050 gr-mal és 52cm-rel).



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület örömmel és büszkeséggel adja hírül, hogy 2019. április 17-én megszületett az István család 7. gyermeke: **István Otília Olga**, 3770 g, 58 cm. Isten éltesse az egész családot!



Örömmel tudatjuk, hogy 2018. november 11. megszületett Fülöp Gabriella harmadik gyermeke: **Papp Máté**! A baba szépen fejlődik az édesapa Papp Dániel, és a család nagyon boldog! Üdvözlettel: a Nagybánhegyesi Nagycsaládos Egyesület

