

BÖLCSICSERGŐ



XV. kerületi bölcsődék lapja

2022.év

Az elballagott szeretet

Írta: Jakus Mercedes, Idevár Bölcsőde

Egy nehéz nap után kiléptél a bölcsőde kapuján, kiabálásra lettél figyelmes...egy mosolygós kisfiú szalad feléd, szőke haja csak úgy lobogott, a kabátja repült mögötte, kis lábai alig érték a talajt... feléd rohant...hát nem csodálatos? Emlékszik rád...még mindig emlékszik! Egy óvodás nagyfiú, aki a te óvó kezeid közül került ki a nagyvilágba...Emlékszik és emlékszel...Ő az.

Rögtön mesélni kezd, hogy mi történik körülötte, mi történik az oviban, mit hogyan csinál, milyen csodákat látott...és te úgy teszel, mintha neked is új lenne, mintha te sem tudtál volna róla...olyan örömteli pillanat ez...szemed az övében...és csak TI vagytok...újra...őszinte tiszta szeretet.

Hazafele a buszon visszaporgettem a vele töltött időt...amikor először megláttam, már akkor ott tudtam, hogy nagyon fogom őt szeretni... szinte azonnal kötözöttünk, az első vo-
közben, kezembe legességgel, gondoskodással, odaadással
gont, kérte, hogy dással, odaadással teli”
többivel, persze én
tem, később együtt gyönyörködtünk a kacskaringós pálya látványában, a dicséretre óriási széles mosoly volt a válasz.

Eszembe jutottak a kevésbé jó napok is, amikor ő nagyon fáradt, nyugós volt és semmi más nem volt jó neki, csak ha az én ölemben pihenhet...hát ez is...hát nem csodálatos? A te öledben lel nyugalomra, majd percekkel később visszatér a játékhoz.



Eszembe jutott még a búcsú napja, nagyon boldog volt, ő elmegy az óvodába, mert már nagyfiú, az én szívem kissé megszakadt...de bizony ez az élet rendje...Megérkezik hozzád, még nem tudja megnyitni a csapot, még nem tudja megtörölni a kezét és a száját, még nem éri el a szekrény legfelső polcát, még pelenkában szaladgál, még nem éri el a kilincset még nem szól hozzád...Aztán telik az idő...már meg tudja nyitni a csapot, már megtörli a kezét és száját segítség nélkül, már eléri a szekrény legfelső polcát, már bizony szobatiszta és azt az ajtót amelyiket eddig nem tudta kinyitni, azt most kinyitja, dob egy puszit, köszön neked, tudatja veled, hogy hiányozni fogsz neki, majd maga mögött becsukja azt a bizonyos ajtót.

Egyszerűen ez nem hasonlítható semmihez sem. Szeret és én is szeretem, gondoskodom róla, de nem csupán azért, mert ez a dolgom. A bölcsődei élet ilyen...szeretettel, melegséggel, gondoskodással, odaadással teli.

Nem cserélném semmiért.



Környezetvédelemre nevelés a bölcsődében

Írta: Juhász Csaba Lászlóné Mazsolapalota Bölcsőde

Mint minden évben, különös figyelmet szentelünk a Föld napjának megünneplésére. Ezt a jeles zöld napot április 22.-én, vagy ahhoz közelinapon tartjuk meg. Közvetve a családokat is bevonjuk, gyermekükkel közösen hozzák a kis növényeket. Faliújságon is felhívjuk a szülők figyelmét, hogy fel tudjanak készülni erre a napra. A gyermekekkel együtt ragasztogatunk, színezzük tavaszi virágokat. Szülők gyermekeikkel együtt mennek el és közösen választanak egy-egy virággalántát. Ezzel a választás lehetőségét biztosítva számukra. A család közösen hangolódik a virágültetésére. A növényeket a kisgyermeknevelőkkel közösen ültetik el a bölcsőde kiskertjébe. A gyermekek lelkesen dolgoznak a homokozólapátjaikkal, és öntözik az elültetett növényeket. Nagy örömet okoz számukra, minden gyermek szívesen részt vesz.

Ültetés közben mindig megbeszéljük, hogy éppen mit csinálunk, az ő tudásuknak megfelelően. Minden gyermek a saját kis virágát ülteti el, amit ő választott ki.

A kiskert a bölcsőde bejáratánál, két oldalt található. Minden gyermek naponta érkezéskor és távozáskor megcsodálhatja, hogy fejlődnek nyílnak az általa ültetett kis virágok. Későbbiekben közösen locsoljuk meg, gondozzuk a növényeket.

Ezen a napon mondokázással, énekléssel is utalunk a Föld napjára.

Mesekönyveket is nézegetünk, beszélgetünk a gyermekekkel, hogy milyen fontos a növények szerepe az életünkben. Miért fontos ápolni, gondozni őket. Miért kell védeni a természetet.

Szóba kerül, hogy fontos védeni a környezetünket ne szemeteljünk!

Ne dobáljuk el a szemetet, mindig a kijelölt gyűjtőbe dobjuk. Az udvarról gyakran látják a kukásautót, amit kitörő örömmel fogadnak. Kihasznlva ezeket az alkalmakat beszélgetünk a szemétszedés fontosságáról, szép környezet megóvásáról.

Ezeket azért tartjuk fontosnak, mert a gyermekek számára ilyen módon közvetítjük a természet szeretetét, védelmét. Érzékszerveinek segítségével bővül tudásuk, ismeretük. Beszélgetés során fejlődik szokásuk. Közvetett módon a családot is bevonjuk. A kicsik folyamatosan nyomon követhetik munkájuk eredményét a növények fejlődésében.

Én kis kertet kerteltem,
Bazsarózsát ültettem,
Szél szél fújdogálja,
Eső eső veregeti hú!



Ibolya meg tulipán,
Gyönyörű szép valahány,
Az ibolya illatos,
A tulipán harmatos.



Árvácska, árvácska,
Tavaszi első virága,
Lila, sárga, fehér, kék
E kis virág ó, be szép!



Föld Napja a bölcsődében

Írta: Százholdas Pagony Bölcsőde Füles csoportja

A Föld Napját április 22-én tartjuk már 1970 óta, amikor a tudósok és környezetvédők az űrből készült felvételeken az atmoszféra károsodására lettek figyelmesek. Azóta minden évben megemlékezünk erről a napról, megünnepeljük a bolygót és próbálunk tudatosabban élni és gyermekeinket is erre nevelni. A gyermekek számára nagyon fontos a felnőttek példája, ha pozitív példát lát maga körül, akkor magától értetődő lesz számára, hogy óvja a természetet és felelősen bánjon a Föld erőforrásaival, mire felnő.

A Föld Napja tökéletes alkalom arra, hogy még inkább felhívjuk a gyermekek figyelmét a környezetvédelemre, hogy mennyire fontos, hogy odafigyeljünk a környezetünkre. Számtalan olyan tevékenységet végezhetünk -életkoruknak megfelelően, akár játékos formában is- ami élvezetes és tanulságos számukra és amivel a környezettudatosságra neveljük őket.

Néhány ilyen tevékenység:

-Séta a természetben, melynek során felfedezzük a természetet, megfigyelhetik a madarakat, a szabadban élő állatokat a természetes élőhelyükön, a rügyeket, virágokat, bogarakat, így kialakulhat bennük a természet és a bolygónk iránti szeretet.

-Fa-, virág ültetés közösen. Vagy akár magok ültetése és utána figyelemmel kísérhetik ahogy kikelnek és virággá vagy zöldséggé fejlődnek, majd a kis növényeket ki is ültethetik a kertbe.

-Madáretető készítése és madáreleség kihelyezése, azután megfigyelhetik a madarakat.



-Szemétszedés. A kisebbekkel játékos formában a környezetükben. Nagyobbakkal lehet esetleg patakparton, parkban. Ha előtte és utána lefényképezzük látványos számukra a munkájuk eredménye.

- Különféle kreatív tevékenységeket végezhetünk, mellyel a természet, a növények, az állatok, a minket körülvevő környezet megővására hívjuk fel a figyelmet.

-Nagyobbakkal a szelektív hulladékgyűjtés és az újrahasznosítás fontosságáról beszélgethetünk (óvodás korosztállyal műanyag, fém, karton és üveg szétválogatása és különböző szemetesbe helyezése). Közösen új funkciót találhatunk ki egy feleslegessé vált tárgynak, felhívhatjuk a figyelmüket a víz- és energiatakarékosság fontosságára, játékos kvízeket, kísérleteket végezhetünk.

Föld Napja a Füles csoportban

Egy 2-3 éves gyermeknek a körülötte levő emberek példáját látva, már sok minden felkelti a figyelmét, ezért fontos, hogy jó példát mutassunk és már ilyen kis korban elkezdjük a környezettudatosságra nevelést.

A bölcsődében igyekszünk ilyen szemléletben nevelni a gyermekeket a mindennapokban is -mert ugye ez nem csak az év egy napján fontos-, de a Föld Napja alkalmából külön is figyelmet fordítottunk



ennek a fontosságára és különböző játékos tevékenységekkel, programokkal készültünk a gyermekek számára, hogy felkeltsük az érdeklődésüket. A tevékenységek egy részébe a szülőket is bevontuk.

- A bölcsőde udvarán megfigyeltük a természetet; a madarakat a fákon, a bogarakat a földön, a virágokat, fákat és megbeszéltük a látott tapasztalatokat a gyerekekkel. A kisebbek kíváncsian figyeltek, a nagyobbak érdeklődve hallgattak és ők is bekapcsolódtak a beszélgetésbe.



- A környezetünk tisztántartásával kapcsolatos beszélgetésre a csoportszobában került sor, mert esett az eső. Beszélgettünk a gyerekekkel arról, hogy fontos, hogy tisztán tartsuk a Földet, ahol élünk.



Mert, ha mindenki szétdobálja a szemetet, akkor egy idő múlva térdig gázolunk a sok szemetben .

Mert az eső belemossa a vízbe és azt megiszszák az állatok, meg az emberek vizébe is belekerül...

Nagyon édesek voltak, ahogy figyeltek és ők is bekapcsolódtak a beszélgetésbe. Egy kisfiú a beszélgetés közben mondta, hogy ő egyszer

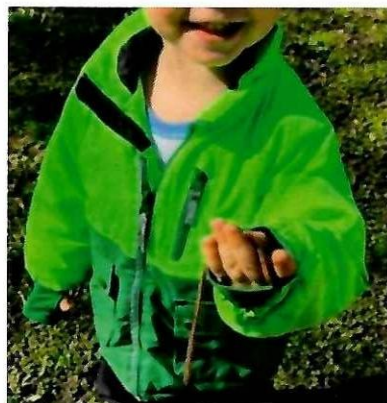
kidobott egy szemetet a kocsi ablakán, de már nem fogja kidobni.

A beszélgetés után újságpapírt tépkedtünk szét, gyúrtunk össze és széjjel dobáltuk a gyerekekkel a szobában. (Egy kisfiú hevesen tiltakozott ez ellen, azt mondta, nem akarja, mert megeszik az állatok és fájni fog a hasuk) Azután gyorsan összeszedtük a szemetet, nehogy a plüssállatok megegyék a papírt. Buzgón szedegették a legkisebbek is.

Mivel nem voltunk elég gyorsak, egy- két állat már evett a szemetből, így azokat a matracra vittük meggyógyítani, amit kineveztünk állatkórháznak. Az előbbi kisfiú magától elkezdte ütögetni egy plüssmaci hátát és köhögő hangot adott ki, majd közölte: „kihányta a szemetet, már nem fáj a hasa”. A többiek persze egyből utánozták.



Virágokat ültettünk. A gyerekekkel közösen gyomláltuk ki a virágládát, majd ültettük el és locsoltuk meg az általuk hozott virágokat, amiket azután boldogan nézegettek, simogattak.



Délután a gyerekekkel és szüleikkel közös kreatív foglalkozást tartottunk, ahol fát, virágot, sünit és emberkéket készítettünk.



Mesejáték a bölcsődében

Írta: Gál Gyuláné, Barkó Erika, Szivárvány Bölcsőde

A kisgyermek fejlődésében nagyon fontos szerepe van a meséknek. A mesekönyvből felolvasott mesék megmozgatják fantáziáját, képzelőerejét és fejlesztik memóriáját. A mesét újra és újra hallani szeretnék, amíg minden mozzanat, minden kis apró részlet a helyére nem kerül a gyermek gondolatvilágában. Gyakran előfordul, hogy Mi felnőttek már másképp kezdjük mesélni a már rojtosra olvasott mesekönyvet, mert számunkra már kissé unalmasnak tűnik. Ilyenkor a kis hallgató mindjárt kijavít bennünket:

„Az nem úgy volt, hanem...” És boldogan, izgalommal várja a mese csattanós végét.

Sajnos az elfoglalt szülők számára kényelmes megoldásnak tűnik a tévében (vagy telefonon) nézhető mesék bekapcsolása. Ezek a mesék minél színesebbek, minél hangosabbak annál inkább súlyosan és észrevétlenül terhelik gyermekeink fejlődő idegrendszerét. Nagyon fontos lenne, mindig a gyermek fejlettségének megfelelő mese megválasztása.

Az újjábabokkal / bábokkal eljátszott mesejelenetek is nagyon népszerűek a gyermekek

körében. Mindig nagy érdeklődéssel figyelik és próbálják utánozni.

A bábokat a gyermek kezére / ujjára húzza és gyakran kijátssza magából az esetleges sérelmeket, félelmeket is. A bábozás pszichológiai gyógyító hatása jól ismert.

Nálunk a Szivárvány Bölcsődében hagyománnyá vált, hogy a jeles napokhoz (húsvét, karácsony, gyermeknap, egészségnap)



kapcsolódóan egy-egy rövid mesejátékkal kedveskedünk a gyerekeknek. Mindig nagy szeretettel és izgalommal készülünk ezekre az eseményekre. Az előadások élő szereplőkkel és kevés jelmezben játszódnak. A jelmezek (festett bajusz, kalap) alatt a kisgyermekek boldogan ismerik fel kisgyermeknevelőjüket, dajkájukat. A vidám próbák a kollégák számára is kikapcsolódást jelentenek, hisz játszanak és újra gyerekek lehetnek. Kicsiny társulatunk tagjai a Bölcsődevezető, a Kisgyermeknevelők és a Dajkák egyaránt. A darabokat egyéni ötletekkel gazdagítjuk. A jelmezeket és a díszletet saját kezűleg készítjük el. Igazi csapatmunka ez a bölcsődében, hisz a mesejátékban nem aktív szereplő kollégák felelősségteljes munkájára a gyermekcsoportban van nagy szükség.



Az előadások interaktív módon zajlanak, hisz a gyermekek nem csupán nézői, hanem aktív résztvevői a mesének, bevonjuk Őket a mese történetébe, együtt énekelünk és mondókázunk. A mesejátékba mindig olyan énekeket választunk, amiket a csoportban énekelni szoktunk.



Mesejáték közben előfordul, hogy a gyerekek kíváncsian nézik meg kellékeinket, odajönnek a szereplőkhöz. Olyan is előfordult, amikor egyik szereplőnek szomorúnak kellett látszani és akadt, aki sírva fakadt a szereplővel együtt. Mindig nagyon kell figyelni a gyerekek reakcióját és ilyenkor kevésbé élethűen kell játszaniuk. Ebből adódóan szinte minden előadás más és más. Egy -egy alkalommal a mesejátékot csoportoként, külön-külön szoktuk előadni, hogy jól tudjunk figyelni a gyerekekre. A végén mindig odamegyünk minden gyermekhez és kipróbálhatják kellékeinket. Repertóriumunk (már nevezhetjük így) évről-évre bővül. A mesejátékok nagy része a barátság, az összefogás fontosságáról szól. Bemutattuk:

- Bogyó és Babóca történeteit,
- A Három Pillangó meséjét.
- A Répa-mese meggyőzött bennünket arról, hogy együttes erővel könnyebb megoldani a problémát, A Gomba-mesében együtt vártuk, hogy kisüssön a nap.

A húsvéti mesékben a nyuszikák szorgos munkáját, a nehézségeik sikeres megoldását, a barátság fontosságát ismerhették meg a gyerekek. A télapó érkezését várva együtt izgultunk: Mackó mamával és a házában összegyűlt kisállatokkal, és együtt sütöttük a répatortát, amiből a gyerekek a mese végén kóstolót is kaptak Bogyóval és Babóccával együtt pucoltuk a csizmát is izgultunk, hogy Babóca nem kapott ajándékot, megismerhették a gyerekek Máté, Móric és Mirella, a három karácsonyi manó kalandjait. A mese végén mindig megérkezett a Télapó, aki ajándékot adott át a bátrabb gyerekeknek.



Egészségnapon Szurtos Petit győztük meg a tisztálkodás és a fogmosás fontosságáról. Legnagyobb sikere talán a Répamesének volt, amit gyereknapon kétszer is előadtunk. Sokszereplős mese, amiben minden csoport felismerhette a saját csoportjában dolgozó egy-egy kisgyermeknevelőjét. A gyermekek a szüleikkel együtt figyelték az izgalmas történetet, majd a közös erővel kihúzott répából megvendégeltük Őket. A kíváncsian csillogó szemek, a mosolygós arcok, a pozitív visszacsatolások mindig nagy örömet jelentenek bölcsődénk dolgozói számára és újabb és újabb lelkesedést adnak a következő előadásokhoz.



Tavaszcélás a Gyöngyszem Bölcsödében

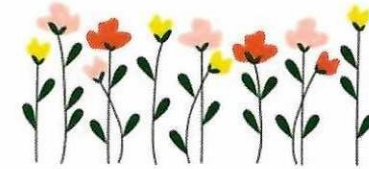


Írta: Gyöngyszem Bölcsöde

Tavaszcélás alkalmából bábozással készültünk a bölcsödénkbe járó gyerekeknek. A három pillangó című mesét dolgoztuk fel. Az előkészületek során meseszoknyát készítettünk, amelyre a történetben visszaköszönő motívumok kerültek (tulipánok, házika, napocska), illetve színes filc anyagból elkészült a három pillangó figurája is.

A bábozásra a bölcsödei játszókertben került sor, ahol a természet közelségével a történetre való ráhangolódás könnyebben ment. Zenés mondókázás után megkérdeztük a gyerekeket, ki szeretné hallani A három pillangó történetét. Izgatottan ülték körbe a meseszoknyát, ahol lehetőségük volt megnézni, megtapintani a különböző meséhez fűződő elemet. A történet közben a gyerekek csöndben figyelték az események sorát, közben ők is részt vettek benne: együtt énekeltünk a napocskának, hogy süssön ki, a pillangóknak pedig együtt énekeltünk, hogy legyen erejük tovább repülni az eső dacára. Szívesen vettek részt a kis közös élménybe, az éneklésbe. A történet végén közösen énekeltünk a Tavasz szél című dalt, majd a gyerekeknek lehetőségük volt közelebről megnézni és megtapintani a bábokat.

Bölcsödénkben visszatérő elem a bábozás, hiszen sokrétű művészeti eszköz, amely során a gyerekek fejlesztési lehetősége is szerteágazó. Fejlődik a kreativitás az általunk készített színes bábok és énekek segítségével. Az elmesélt történet során új ismereteket szerezhetnek az időjárásról, az állatvilágról, a körülöttünk lévő világról. A kisgyermeknevelők mesélése közben új szavakat hallhat-



nak, így bővül szókincsük, pozitívan hatva a beszédfejlődésre. A gyerekek beleképzelhetik magukat a szereplők bőrébe, átélhetik érzelmeiket, így személyiségük, érzelmi világuk, empátiájuk is fejlődik. A közösen elénekelt dalok nemcsak a zenei nevelés eszköze, de közös élményt is ad a gyerekek számára.

Összeségében a bábozás több érzékszervre ható tevékenység: a színes bábok segítségével a látásra, a mese és dalok által a hallásra, a bábok és díszlet kézbe vételével a tapintásra is hatást gyakorolhatunk.

A bábozás során bármilyen rövidebb mesét, verset vagy dalt elbábozhatunk. A bábunk készülhet a saját kezünkből, papírból, kesztyűből vagy zokniból, különböző termésekből vagy akár zöldségből, gyümölcsből. Készíthetjük bábunkat közösen, amely során nemcsak az alkotás öröme, de maga a közösen együtt töltött idő is élményt ad nemcsak a gyermek, de a szülő számára is.

Rögtönzött bábozás közben kitalálhatunk magunk is egy rövidke történetet, feldolgozhatunk egy közösen átélt pillanatot, amibe a gyereket is bevonhatjuk.



Bábozás –Gyakornoki házi dolgozat

Írta: Merics Mariann, Csemetekert Bölcsőde

Kerületünkben a jogszabályoknak megfelelően gyakornoki program keretén belül szerzi meg a pályakezdő kisgyermeknevelő a munkakör ellátásához szükséges gyakorlati ismereteket. A gyakorlati idő alatt teljesítendő feladatok közé tartozik olyan házidolgozatok készítése, ahol a kisgyermeknevelő leírja miként készül elő, hogyan valósít meg egy játéktevékenység kezdeményezést. Egy ilyen dolgozatba engedünk most egy kis betekintést:

Tervezés: Az elképzelésem az volt, hogy Mórisc Zsigmond, A török és a tehenek c. verses meséjéhez fakanál bábokat készítek háziilag. Azért esett a választásom erre a versre, mert a csoportba járó gyermekeink már jól ismerik, szeretik és többen közülük tudják is a verset. Szerettem volna számukra kézzelfoghatóvá tenni, és szemléltetni azt, hogy néznek ki a szóban forgó vers szereplői.

Előkészületek, megvalósítás: Az adott napon reggeli előtt megmutattam a csoportnak a készített bábokat, beszélgettünk az állatokról, a színeikről és, hogy a nap folyamán eljátsszuk a verset. Mindenki (8gyerek volt jelen a 12-ből) izgatottan várta a mesét, nap közben többször odamentek a bábokhoz, levették, megfogták, forgatták őket. A legalkalmasabb pillanatot az ebéd előtti 20 percben volt, amikor már bejöttünk az udvarról és túl voltunk a tisztálkodáson. Ekkorra a gyerekek nyugodtabbak voltak, kellően kifutották magukból a feszültsé-

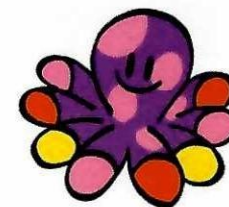


get az udvaron. A bábokat magamhoz véve leültem a szőnyegre. Volt aki közelebb, volt aki kissé távolabb helyezkedett el, és izgatottan várták mit fogok csinálni. Előadás közben figyeltem a hangsúlyra, amikor kellett elváltoztat- tam a hangomat, vagy az arcommal fejez- tem ki az érzéseket, amit a gyerekek nagyon élveztek. A gyerekek segítség- vel a fakanálbábokat is bevontuk, mozgattuk őket a mese történéseinek megfelelően. Többen velem együtt mondták a verset, próbálták utánozni a hangomat, közben vidám arc kifejezéssel a végén pedig nagy nevetéssel fejezték ki az örömeiket. Amíg a dajka néni be nem hozta az ebédet, 5-6 alkalommal újra elmondtuk a mesét.

„a célokat elértem: a gyerekek arcán őszinte örömet, jókedvet és csillogó szempárokat láttam”

Önreflexió: Félve és kétségekkel telve vágtam bele a bábkészítés folyamatába, mert most csináltam ilyet először, és nem akartam elhinni, hogy képes vagyok rá.. A készítés közben (két nap) fokozatosan elmélyültem a tevékenységben, nagyon megtetszett és teljesen kikapcsolt. A két nap alatt rájöttem, hogy sokkal több kreativitás van bennem, mint amit valaha is gondoltam magamról. Ami viszont ennél is sokkal fontosabb, hogy a célokat elértem: a gyerekek arcán őszinte örömet, jókedvet és csillogó szempárokat láttam. „

További jó munkát és hasonló pozitív tapasztalatokat kívánunk a szakmában!



Szabadtéri programajánló – játékosan fejlesztő, remek kikapcsolódást nyújtanak a mezítlás parkok

Összegejtötte: Csemetekert Bölcsöde

Azt gondolom, hogy itt, a fővárosban szerencsésnek mondhatjuk magunkat, ha a gyermekek számára keresünk élményt nyújtó programokat, hiszen a lehetőségek széles skálájából tudunk válogatni.

Amikor a programajánló témáján gondolkodtam, olyan szabadtéri, és játékosan fejlesztő lehetőséget szerettem volna bemutatni, ami az egész család számára kikapcsolódást és feltöltődést jelenthet, ugyanakkor a gyermekek (akár a bölcsödések, akár idősebb testvéreik) számára játékos módon közvetít ismereteket és segíthet nekik abban, hogy jobban megismerjék a körülöttük lévő természeti környezetet.

A mezítlás parkok és hidroterápiás Kneipp-ösvények olyan tematikusan kialakított útvonalak, amelyeken mezítlás kell végigmenni, így a talpakat változatos ingerek érik séta közben.

A mezítlás járás összetettebb izommunkát kíván meg, mintha ugyanazt a mozgulatsort cipőben tennénk. A különböző felületeken való mezítlás járás javítja az egyensúlyérzéklet, jótékony hatással van testtartásra, segít a lúdtalp, valamint a gerincdeformitások kialakulásának megelőzésében.

Miközben a programajánló információit kerestem, a „mezítlás park” kifejezés mellett a Kneipp-ösvény elnevezés is gyakran szembeötlött. Hogy mi is a kettő közötti különbség?

A **mezítlás parkok** olyan tematikusan kialakított útvonalak, ahol különböző járófelületeken – kavicsokon, mulcson, homokon vagy esetleg farönkökön – kell mezítlás végig sétálni. A **Kneipp-ösvényeken** a száraz járófelületek mellett ún. hidroterápiás elemek, vizes zónák is találhatóak: így ezek egymást váltva fejti ki jótékony hatásukat. (Sebastian Kneipp nevéhez fűződik a módszer megalkotása.)

Ma már országsszerte van lehetőség ezen parkok látogatására, gyakran ingyenesen és nyitvatartási időtől függetlenül. Én kedvesinálóként három, a kerületünkhöz legközelebb eső lehetőséget mutatok be röviden:



Békásmegyer-Ófalu - Mezítlás park

Hol? Békásmegyer-Ófalu, az Árok utcai játszótér mellett.
Mikor? Egész évben, 0-24 órában, ingyenesen látogatható.

A park viszonylag kicsiny területen helyezkedik el, de a tematikus sétányon így is 23 féle járófelületen, többek között folyami kavicson, nagyobb köveken, fadarálékon, fadeszkán, homokon, stb. sétálhat és teheti próbára talpi érzékelését és egyensúlyérzékét a család.

Egyéb programlehetőségek és látnivalók a helyszínen:

- Játszótér
- Közösségi mintakert



Bodzaliget Pihenőpark – Remeteszőlős

Hol? Remeteszőlős központjában, a Hold utcában (Budapest határában, a II. kerület szomszédságában).

Mikor? Nyitva egész évben, 0-24 órában, ingyenesen látogatható.

A 12 állomásból álló mezítlábas taposóösvény számos, különféle anyag (többek között kavics, homok, murva, fadeszka, tobozok) segítségével pezsdíti fel a talp vérkeringését, miközben a közeli fűszerkertből áradó illat a szaglást és fűszernövény ismeretet teszi próbára.



Amíg a gyermekek a játszótéren játszanak, a szülők akár a könyvmegállóban is választhatnak maguknak érdekes könyvet az itt elhelyezett polcokról, melyeket a helyszínen ingyenesen olvashatnak.

Ami a gyermekek számára még külön érdekesség lehet, hogy a Pihenőparkban madarakat is etethetnek a kihelyezett közösségi madár-etetőknél.

Egyéb programlehetőségek és látnivalók a közelben:

- Játszótér
- Pihenőpark
- Könyvmegálló
- Fűszerkert
- Remete-barlang

Mezítlábas park - Tabajd

Hol? Tabajdon, a falu közepén (Budapesttől 45 kilométerre).

Mikor? Egész évben, 0-24 órában, ingyenesen látogatható.

A 800 méter hosszú sétányon 21 féle járófelületen, bazalt köveken, téglaburkolaton, süppedős tőzegben sétálva vagy különböző méretű farönkökön is van lehetőség egyensúlyozni. Itt akár az ösvény mel-

lett kanyargó patak is érdekességet és kellemes időtöltést jelenthet gyermeknek és felnőttnek egyaránt.

Egy szakaszon érdes bazalt kövek jelentenek kihívást, másutt süppedős tőzegben hagyhatja ott a lába nyomát, akinek kedve van, vagy éppen beleléphet a patakba is, ahol hűvöset érezhet, majd egy másik szakaszon pont a téglaburkolat melegségét a napsütötte domboldalon. Remek móka lehet például az is, ha a család aprajánagyja közösen próbálja ki, hogy milyen nehéz egy hosszában hasított, sima fapelületen egy dombocskára feljutni, és mennyiben változik a helyzet, ha keresztbe fektetett hasábokon próbálják meg ugyanezt.

A járófelületek mellett elhelyezett tájékoztató táblák információt is nyújtanak a burkolatokról, és azok tulajdonságairól.

A park 20-30 perc alatt bejárható, a séta végén akár az ott kialakított tűzrakó helyen is lehet ebédet készíteni, vagy piknikezni.

Fontos információ lehet, hogy ugyan a sétány babakocsival nem járható, de az itt található játszótér megközelíthető vele, a parkoló felől.



Kívánom önöknek, hogy a napsütéses, nyári hétvégéken minél több közös programot és feltöltődést hozó élményt tudjanak átélni gyermekükkel, akár éppen kellemes időt együtt töltve egy mezítlábas parkban vagy Kneipp ösvényen!



Szenzoros lépőkövek a bölcsődében

Készítette: Jakus Mercedes, Idevár Bölcsőde

A testtudatosság, az egyensúlyérzék fejlődésének támogatása fontos feladata a bölcsődékben dolgozó kisgyermeknevelőknek. A mindennapi tevékenységek mellett vannak olyan játék kezdeményezések, amelyek indirekt módon, szinte észrevétlenül valósulnak meg, de nagyon fontos beépíteni a gyerekek napirendjébe, ezzel színesíteni és élmennyel telivé tenni a megszokott rendet.



Az egyik ilyen kezdeményezés a lépőköves játék, amit nagyon szeretnek a gyerekek. Maga a játék otthon is elkészíthető, újrahasznosított anyagból készült. Az első lépés, hogy a gyerekek kényelmesen elhelyezkednek és megpróbálják levenni a szandáljukat, majd a zoknikat is. A kisgyermeknevelő bemutatja milyen praktikkal és fogásokkal lehet ezt legkönnyebb kivitelezni.



Játék közben elmaradhatatlan a mondókázás és az éneklés.



*Aki nem lép egyszerre
Nem kap rétest estére
Pedig a rétes nagyon
jó,
Katonának az való !
Nem megyünk mi
messzire, csak a falu
végére, ott sem le-
szünk sokáig,
csak tizenkét óráig!*

*Sétálunk, sétálunk
Egy kisdombra lecsü-
csülünk, csüccs !*

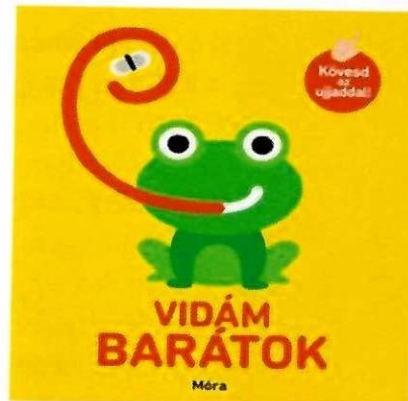
Irodalmi könyvespolc bölcsődés korú gyermeknek

Fejlesztő könyvek

Cím: Vidám barátok! - Kövesd az ujjaddal! Kézügyesség fejlesztésére

Kiadó : Móra Kiadó

Tárd fel a világot kisbabád számára, fejleszd finommotorikus, koordinációs és szociális készségeit, valamint érzelmi intelligenciáját. A lapokon kivágott formákat és vonalakat kell a kicsiknek végig követniük ujjakkal, amellyel egyaránt erősödik a kézügyesség is! Kisbabánknak megmutatni a világot - nincs is ennél szebb. A megismerés a családtagok, tárgyak, állatok, megnevezésével indul: e kis könyv csodaszép formái elvarázsolják a babát. A tapintással, a sokoldalú ingerléssel sokban tudjuk támogatni gyermekünk szenzomotoros fejlődését. Bújjunk össze, játszunk együtt, segítsünk a gyermeknek, hogy kicsi ujjával követni tudja az oldalakon kivágott vonalakat, íveket.



Cím: Finommotorika fejlesztése ceruza nélkül

Kiadó: Szalay 2017

A Finommotorika fejlesztése ceruza nélkül című könyvből megtudhatod, hogyan tudsz úgy játszani a gyermekeddel, hogy a közös tevékenység örömforrás legyen mindkettőtök számára, és közben gyermeked finommotorikai képességei is fejlődjenek. A könyvben számos játékötletet találsz, melyek többféle tematika szerint is csoportosítva vannak. Ezért gyorsan megtalálod azokat a játékokat, melyekre éppen szükséged van! Így ha egy adott eszközhöz keresel ötleteket (pl. ruhacsipesz, vagy éppen muffinsütő), vagy éppen egy-egy konkrét problémára keresel megoldást, esetleg számodra éppen a játéokra fordítható idő a meghatározó, nem gond! Csak kinyitod a könyvet, és máris kezdhettek a játékot!



Segítő könyvek

Cím : 3-5-8 perces mesék

Szerző: Anne Ameling

Kiadó: Pagony Kiadó

Lassan itt a lefekvés ideje, túlvagytok már a fogmosáson is, de persze a gyerek még izeg-mozog, és semmi jelét nem mutatja az elcsendesedésnek. A zavarodottságnak nagyon sok oka lehet, viszont a megoldás egy kis összpontosítással, figyelemmel fűszerezett mesesorozatban is megtalálható. Mutatunk egy technikát, ami segít megnyugodni és legyőzni a félelmeket neki is és neked

A 3-5-8 perces meséket a megjelenés után rögtön elkapkodták a könyvesboltok polcairól, nem véletlenül: a kötetekben a mesék a szülők szempontjából a lehető legpraktikusabb rendszerben, a hosszuk alapján vannak fejezetekbe csoportosítva. Ha a rohanós hétköznapi estén csak egy rövid kis olvasásra van idő, ezekben a könyvekben könnyedén megtaláljátok a megfelelő mesét. Ha pedig sikerült korábban ágyba dugni a kicsiket, akkor jöhet egy hosszabb történet is - a lényeg, hogy a mesélés ne maradjon el, hiszen fontos része a gyerekek életének és a személyiségük fejlődésének.



Cím: Lilla és Tündérbogyó

Szerző: Kádár Annamária

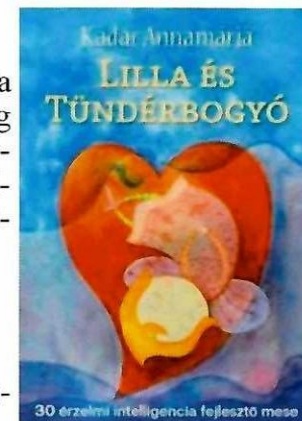
Kiadó: Kulcslyuk Kiadó



A *Mesepszichológia* első és második részében megjelent húsz mesét tíz vadonatúj követi, amelyek szórakoztatva segítenek a gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztésében. **De miért is van szükség az érzelmi intelligencia fejlesztésére gyermekkorban?** Ahhoz, hogy lelkileg egészséges felnőtté váljunk, jó kapcsolatokat alakítsunk ki, képesek legyünk együttműködni másokkal, saját érdekeinket érvényesíteni, kezelni a konfliktusainkat, és helyes döntéseket hozni, tárgyi tudásunk mellett elemi szükségünk van "érzelmi ügyességre", pallérozottságra is: az érzelmek felismerésének, megfogalmazásának és hatékony szabályozásának képességére.

Mindezt fokozatosan sajátítjuk el gyermekkorban. Ha megtapasztalhatjuk azt, hogy a szüleink érzelmileg hozzáférhetőek, érzékenyek a szükségleteinkre, kifejezhetjük feléjük a negatív érzelmeinket is, és ezeket csillapítják, akkor belsővé tesszük ezt a mintát, így tanuljuk meg az érzelmi szabályozás képességét.

Ugyanakkor az is lényeges, hogy szülőként is hitelesen, kongruensen fejezzük ki érzelmeinket, vagyis az, amit kifelé mutatunk, azonos legyen azzal, amit megélünk - így tudunk a személyiségünkön keresztül a legerősebben hatni a gyermekünkre. Ebben a folyamatban fontos segítséget jelenthetnek számunkra a mesék.



Maria Montessori pedagógiájának legjellemzőbb mondata

“Segíts nekem, hogy magam csinálhassam!”

2022. ősztől az Idevár Bölcsőde Katica csoportja Montessori környezetben fogadja a kisgyermeket. A bölcsődei módszertan, napi-rend megtartása mellett, be szeretnénk vezetni Maria Montessori szemléleteit.

A cél az, hogy a gyermekek saját tapasztalataik révén tegyenek szert az alapvető ismeretekre. Ennek az alternatív pedagógiának az elsődleges feladatai közé tartozik az önállóságra nevelés, a probléma megoldó készség fejlesztése. A Maria Montessori által kialakított nevelési- és eszközrendszer 5 fejlesztési területre fókuszál:

1. A mindennapi életre való felkészítés

Az az elv érvényesül, hogy a gyerekek minél több teendőt *önállóan* végezzenek el. Vonatkozik ez az öltözködésre, környezetük rendben és tisztán tartására, étkezésükre.

2. Érzékszervek fejlesztése

A különböző érzékelési folyamatok fejlesztésére készült eszközökkel a gyerekek összehasonlítanak, hasonlóságokat és különbségeket állapíthatnak meg, párosítanak és sorokat alkotnak. (Montessori torony, színpárok, súlylapocskák...)

3. Anyanyelvi nevelés

A *versmondás, mesélés mindennapjaink része*. Nem tanítjuk a verseket, meséket, hanem sokszor ismétljük, többször elmondjuk. Így elsajátítják az azokban hallott szavakat, kifejezéseket, és jól illesztk be saját szókészletükbe, ezáltal gazdagodik szókincsük, fejlődik beszédképességük.

4. Matematikai nevelés

Montessori figyelemre méltó pontossággal dolgozza ki és alapozza meg eszközeivel a számfogalmak kialakulását és a *tíz-es számszámrendszert* megértését.

5. Kozmikus ismeretek fejlesztése

A gyerekek ezen irányú érdeklődését megfelelő *könyvek, diák, segítő* segítségével elégítjük ki.

A módszer megkívánta környezet kialakításán folyamatosan dolgozunk. A mindennapi nevelésünket erre alapozzuk, hogy *boldog, önálló, kreatív* gyerekeket nevelhessünk.

A montessori csoportszoba egyik jellegzetessége a speciális montessori tálcás játék, mely egy része eredeti montessori eszköz, másik részét munkatársaink készítik az adott heti projekt témájának megfelelően. A hétköznapi élet eszközeit mintázzák javarészt ezek a játékok. Minden tálcás játék helye jellel van ellátva, segítésképpen, hogy hova kell azokat visszahelyezni. Ezzel is támogatjuk a gyermeket a rendrakásban. Játssza tanulnak, és tapasztalati úton még mélyebb tudásra tudnak szert tenni.



Kép forrás : https://www.montessorialbum.com/montessori/index.php/Buckle_Frame

Montessori eszközök: tálcás játékok, rózsaszín torony, barna lépcső, praktikus eszközök, Montessori szőnyeg, érzékelést fejlesztő eszközök, kozmikus eszközök, matematikai eszközök és anyanyelvi eszközök, naptár módszer, üveggyöngyök, montessori tábló stb.

A módszer egyedisége még, hogy minden nap, egy ugyanazon időszakban egy speciális montessori szertartás van, az ún. **csendjáték és beszélgetőkör**.

Beszámoló gyermeknap rendezvényről

Írta: Tihany Tímea, Csemetekert Bölcsőde

Tovább folytatódik a zenei készülése kapcsán tartott búcsúzenvelés című rovatunk ,ezúttal egy rendhagyó és különleges programmal. Tihany Tímea bölcsődevezető beszámolójából olvashatnak részletet:

„Az idén 2022.06.08-án tartottuk meg a gyermekek számára a bölcsődei „*A zene utat tör gyermeknap rendezvényünket. Idén is csak gyerekekkel, szülők nélkül játszottuk, mulattunk közösen együtt. Bölcsődénknak nagyon fontos az együtt és ünnep szó jelentése. Az együtt segít a nehézségek leküzdésében, egységet alakít, összehoz, épít. Az ünnepek, kiemelnek a mindennapokból, közösséget építenek, ellazítanak, feloldanak, élményekkel gazdagítanak. A Covid19 járvány ideje alatt kevésbé volt lehetőségünk nagy közös programokat szervezni, az idén is félve, a szülőkkel közös ünneplést még csak, a gyermekek óvodába*”

„Az idén 2022.06.08-án tartottuk meg a gyermekek számára a bölcsődei „*A zene utat tör gyermeknap rendezvényünket. Idén is csak gyerekekkel, szülők nélkül játszottuk, mulattunk közösen együtt. Bölcsődénknak nagyon fontos az együtt és ünnep szó jelentése. Az együtt segít a nehézségek leküzdésében, egységet alakít, összehoz, épít. Az ünnepek, kiemelnek a mindennapokból, közösséget építenek, ellazítanak, feloldanak, élményekkel gazdagítanak. A Covid19 járvány ideje alatt kevésbé volt lehetőségünk nagy közös programokat szervezni, az idén is félve, a szülőkkel közös ünneplést még csak, a gyermekek óvodába*”



Még a legkisebbek is együtt tapogoltak, ringatóztak a dallamokra. A zene utat tör magának feloldja a feszültségeket, elkergeti a félelmet. A gyermeknap műsort megelőzően szokott be bölcődénkbe egy Ukrajnából menekült család legkisebb gyermeke. Talán nem kell elmondanom miért volt nehéz édesanya és gyermeke számára az elválás. A nyelvismert hiánya megnehezíti a beszoktatást. De a zene közelebb hozott minket a családhoz. Édesanyját is meghívtuk, hogy vegyen részt minden programon velünk. A kislány bár nem értette miről szól a mese együtt épített a mese szereplőivel, tudtan kívül is beépült, részt vett a mesében, segített a mese egyik szereplőjének a ledőlt tornyot felépíteni. Az anya arcán először örömet és hálát láttam. Hálásak vagyunk a lehetőségért és reméljük, hogy a későbbiekben is lesz lehetőségünk így kihasználni a kulturális program adta lehetőséget.”



Beszédfejlődés a képernyő mellett

Írta: Sipos Zsóka, logopédus

Széles körben ismert, hogy a 6 év alatti gyermekek számára egyáltalán nem javasolt a mobilozás, tabletezés, számítógépezés. Éppen ezért most inkább a „kütyüözést” egy másik oldalról közelítjük meg: a szülők képernyőhasználatának oldaláról.



A beszédfejlődés alapja az, hogy a gyermek a kommunikációt, mint eszközt tanulja meg használni. Először nem szavakat, hanem mozdulatokat, gesztusokat, arckifejezéseket, hangjelzéseket tanul. Ezzel megtanulja, hogy a környezetére, a

szeretteire ezáltal hatással lehet. Ehhez az kell, hogy a gyermek szülei figyeljenek a jelzésekre, reagáljanak azokra.

Sajnos egyre inkább tapasztalható, hogy a munkaidőn túl is e-maileket olvasunk, ellenőrizzük valamit lokon. A képernyő azonban egy káros ilyenkor viszonylag figyeljük a gyermek mindezt úgy, hogy juk meg a gyermekkel folytatott akár szavak nélküli kommunikációt.

*„Szeretem, hogy figyelsz rám, beszélgetünk, jössz velem az úton, de mindegyikfelett azt szeretem, amit közben érzek.”
James Norbury*

videókat nézünk, a közösségi portálnézésének van következménye: hosszú ideig nem jelzéseit. Sokszor váratlanul szakít-

Ezekben a pillanatokban, percekben, tízpercekben nem is látja a szülő, hogy mi olvasható le a gyermek arcáról. A gyermek először próbálja újra felvenni a kapcsolatot, majd a sikertelen próbálkozások hatására kedvét veszítve, vissza-visszapillantva ránk ő is kilép ebből közös helyzetből. Elveszíti a lelkesedését, nem érzi, hogy kommunikációs jelzésekkel kapcsolódhat hozzánk.

Szakácsunk ajánlásával

Karamellás tej



Hozzávalók:

1 kg kristálycukor

Víz

4-5 liter tej

Elkészítés: A cukrot vízzel kiöblített lábasba tesszük és ráöntünk 1 dl vizet. Kavargatás nélkül, takaréklángon elkezdjük forralni, majd ha a színe krémes barna lesz, felengedjük 1/2 liter forrásban lévő vízzel. Addig kevergetjük amíg szirup állagú nem lesz, és a cukor fel nem oldódik. Ha ez megtörténik, ráöntjük a 4-5 liter tejet majd leszűrjük, és fogyasztjuk 😊



A tartalomból:

- Naszekné Ladola Erika ,intézményvezető: **Köszöntés**
- Jakus Mercedes, Idevár Bölcsőde: **Az elballagott szeretet** 2
- Juhász Csaba Lászlóné Mazsolapalota Bölcsőde : **Környezet-
védelemre nevelés a bölcsődében** 4
- Százholdas Pagony Bölcsőde Füles csoport : **Föld Napja a
bölcsődében** 6
- Gál Gyuláné, Barkó Erika , Szivárvány Bölcsőde : **Mesejáték
a bölcsődében** 12
- Gyöngyszem Bölcsőde : **Tavaszcímzés a Gyöngyszem Böl-
csődében** 16
- Merics Mariann, Csemetekert Bölcsőde: **Bábozás –
Gyakornoki házi dolgozat** 18
- Csemetekert Bölcsőde : **Szabadtéri programajánló – játé-
kosan fejlesztő, remek kikapcsolódást nyújtanak a mezít-
lábú parkok** 20
- Jakus Mercedes, Idevár Bölcsőde **Szenzoros lépőkövek a
bölcsődében** 24
- Irodalmi könyvespolc bölcsődés korú gyermekeknek 26
- MONTESSORI PEDAGÓGIA a bölcsődében 30
- Tihany Tímea, Csemetekert Bölcsőde: **Beszámoló gyermek-
napi rendezvényről** 32
- Sipos Zsóka, logopédus: **Beszédfejlődés a képernyő mellett** 34
- Szakácsunk ajánlásával: **Karamellás tej** 35

