

FÓKUSZBAN A SPORT

NOE LEVÉLEK

2024/4.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
370-371. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
NOE TUDÁSTÁR	6
Iskolai Közösségi Szolgálat (IKSZ)	6
MEGHÍVÓ	7
Közügyi beszámoló	7
KIEMELT HÍR	8-9
Ismét önfeledten nyaralhatnak a családok	8
Folytatódnak a zánkai családi nyaralások	9
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	10-11
Régiós családi napok	10-11
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	12-17
BESZÉLGETÉS	18-21
Túl a tizedik olimpián	18-21
CSALÁDI ÉLET	22-37
A szurkolás lélektana	22-23
Sportos gyereknevelés, avagy hogyan nevelhetünk sportszerető felnőtteket?	24-25
Sport-e az e-sport?	26-27
ÉLETMÓD	28-44
Babaúszás	28-29
Gyerünk, Anyukám	30-31
Ép testben épp, hogy élek	32-33
Online is biztonságban - Hogyan gondoskodjunk gyermekeinkről a digitális térben?	34-35
És neked mi a maratonod?	36-37
Polgár Judit: Generációs kapocs – Sakk a családban	38-39
Az önvédelem hűvössége	40-43
A sport mindig annyit ad vissza,	44
amennyit beleteszünk	
A NŐRI bemutatja: Festetics-kastély és Georgikon	45
történelmi emlékhely	
KEDVEZMÉNYEK	46
Sportos kedvezmények	46
PROGRAMAJÁNLÓ	47
Őszi Találkozó 2024 Miskolc	47
PARFINÉRIA	48-49
Nyári egészségkonyha	48-49
FILMAJÁNLÓ	50
KÖNYVAJÁNLÓ	51
GYERMEKKUCKÓ	52-57
Rejtvény	52-55
Éjjel a világ	56-57
Fenntartható (jégkrém-) fogyasztás	58-59
ÖRÖMHÍR	60

Köszönjük a Miniszterelnöki Kabinetirodának,
hogy támogatták lapszámunkat!

Felelős kiadó: Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Szerkesztő: Deliné Szolancs Zsuzsanna,
Nemes Attila
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON 70/771-6565
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
Ebédszünet: 12.30-13.00

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

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

Al-Duna Régiós Iroda VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA 70/331-0760 kunczt.orsolya@noe.hu	Dél-Alföld Régiós Iroda BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
Balaton Régiós Iroda MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA 70/614-4978 budai.angelika@noe.hu	Felső-Duna Régiós Iroda HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
Budapest és Közép-Magyar-ország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	Felső-Tisza Régiós Iroda DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolancs.zsuzsanna@noe.hu

A 370-371. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:
iStock

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 372-373. számának lapzártája:
2024. augusztus 31.



Kedves Nagycsaládos Barátaim!

Ebben a lapszámban minden a sportról szól, augusztusban Olimpia: van, akinek az első – akár nézőként, akár versenyzőként –, s van, akinek az utolsó. Én két „Olimpián” vagyok túl, eltelt nyolc év, ideje, hogy mások vegyék át a stafétát. Nem könnyű ezt mondani, higgyétek el, hiszen – ha mindent beleszámolok – húsz éve bármit is teszek, bárhol is vagyok, mindig köztetek érzem magam otthon, a NOE-ban érzem úgy, hogy a helyemen vagyok, s mindig az jár a fejemben, hogy mit lehetne tenni, hogy jobb legyen az egyesületnek, a családoknak. Ez adott erőt mindig, mert amit az ember szívből tesz, ahhoz mindig van elég ereje. Sok nehéz feladatunk volt – elég, ha a COVID-helyzetre gondoltok – most utólag úgy érzem, hogy mind könnyebb volt, mint a búcsúzás, mert ugyan erő kell a küzdelemhez, ám mindenben átsegített, ha annak van célja, jövője. Búcsúzni nehezebb: önmagát kell pontozza az ember, nem nézhet fel az eredményjelző táblára, nincs ismétlési lehetőség,

ez valóban „magányos sport”. Persze tudom, és minden porcikámban érzem, hogy nem szakad el minden kötelék, hiszen a barátságok megmaradnak, s hiszem, hogy lesz még, ahol hasznomat veszitek a jövőben is.

Végtelen hálás vagyok, hogy együtt dolgozhattunk a családokért. Köszönöm mindnyájatoknak: az elnökségnek, a titkárságnak, a régiós titkároknak, az egyesületi- és csoportvezetőknek, az önkénteseknek, hogy életem legfontosabb és legfelemelőbb éveit tölthettem el a NOE vezetőjeként!

Az új elnöknek és elnökségi tagoknak sok sikert, örömteli munkát kívánok!

Szeretettel:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN
A NOE ELNÖKE

Vezető testületeink munkájából

Májusban történt

Május 6.

A Civil Kapcsolatok és Társadalmi Konzultáció Főosztályával, valamint a Civil Központok országos hálózatával közösen - Civil Kavalkád címmel - megszervezett országos civil szervezeti találkozón vendégként a Nagycsaládosok Szentendrei Egyesületéből 2 fő vett részt. Az eseményen több kerekasztal-beszélgetés, valamint színes programok várták a résztvevőket.

Május 7.

A Századvég Alapítvány „Európa a háború árnyékában” elnevezésű konferenciáján az egyedülálló Európa Projekt kutatás-sorozat 2024-es felmérésének célja a kontinensünket érintő legjelentősebb közéleti kérdésekkel kapcsolatos lakossági attitűdök feltérképezése volt, amelyet a konferencián ismertettek a résztvevőkkel. Egyesületünket Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

Május 9.

A minden évben megrendezett Európa-nap az európai béke és egység ünnepe. A jeles nap alkalmából az uniós intézmények megnyitják kapuikat a nagyközönség előtt. A NOE képviseletében Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke vett részt.

Május 15.

A Politikai Hálózat az Értékekért és a Kulturális és Innovációs Minisztérium által közösen szervezett, a „Családjaink jövője Európában – az ENSZ Családok Éve 30. évfordulójának tükrében” című rendezvény célja az volt, hogy összegyűjtse a családi értékeink védelmével kapcsolatos tapasztalatokat és feltárja a jövőbeli kilátásokat Európában, elősegítve az együttműködést, a jó gyakorlatok megosztását egymással és a családok támogatásáért történő cselekvés ösztönzését. A rendezvényen az Egyesületet Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

Az elnökség a májusi ülésén 58 egyéni tagcsalád és 3 pártoló tag, továbbá 66 tagegyesületi tagcsalád és 32 pártoló tagcsalád felvételéről döntött, valamint egyhangúlag hozzájárult a Kis-Duna menti csoport megalakulásához.

Május 24.

A Fiatalok a Polgári Magyarországért Díjat 2024-ben az Európa Kollégium nyerte el. A rendezvényen az Egyesületet Kardosné Gyurkó Katalin elnök és Nemes Attila kommunikációs munkatárs képviselte.

Május 30.



A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete ünnepélyes keretek között együttműködési megállapodást írt alá. Az együttműködés célja, hogy a felek a hazai médiaműveltség-fejlesztés és digitális tudatosság-növelés folyamatát közösen elősegítsék a családok körében, és ezáltal hozzájáruljanak a fiatalok tudatos médiahasználatának kialakításához, médiaműveltségük növeléséhez és digitális kompetenciáik fejlesztéséhez. Az Egyesületet Kardosné Gyurkó Katalin elnök és Egyed Éva titkárságvezető képviselte.





EGYED ÉVA

Júniusban történt

Június 2. Régiós családi nap

Június 2-án Nádudvaron volt a Felső-Tisza Régió családi napja. Az Egyesületet Deliné Szolanics Zsuzsanna régióvezető képviselte, amely eseményre még ajándécsomaggal is készült a résztvevők számára.

Június 4.

A Nemzeti Összetartozás Napja alkalmából ünnepélyes keretek között történt meg a Geszti Tisza-Kastély átadása. Az Egyesületet Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

Természetvédelmi konferencia

A Balaton Fejlesztési Tanács munkaszervezete a Balatoni Integrációs és Fejlesztési Ügynökség Természetvédelmi Konferenciáját Csepelen rendezte meg. Az esemény célja az volt, hogy a résztvevők új ismeretekkel gazdagodjanak, tájékoztatást kapjanak a különféle nemzetközi természetvédelmi egyezményekről, programokról, azoknak a Balatont érintő vonatkozásairól, továbbá a biológiai sokféleség védelméről, az élelmiszerbiztonságról, a térség természetvédelmi céljairól, terveiről. Az eseményen a NOE-t Budai Angelika régióvezető képviselte.

Június 6.

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság Gyermekvédelmi Főosztálya „Közösségi médiáról szülőknek” címmel rendezte

meg a kiadványa bemutatását célzó és szakértőkkel való konzultáció lehetőségét biztosító workshopját. Az Egyesületet két régióvezető, Deliné Szolanics Zsuzsanna és Horváth Hajnalka képviselte.

Június 12.

Az elnökség a júniusi ülésén 25 egyéni tagcsalád és 1 pártoló tag, valamint 79 tagegyesületi tagcsalád és 22 pártoló tagcsalád felvételéről döntött. Egyhangúan úgy határozott, hogy a NOE saját forrásaiból 7 millió forint értékben belső pályázatot ír ki a tagegyesületek és csoportok számára azzal, hogy egy szervezet legfeljebb 2 pályázatot adhat be, maximum 200.000 forint összeghatárig.

Június 19.

Az első Polgári Szalon fő témája Zártkörű vita a magyar közoktatásról kerekasztal beszélgetés formában volt, ahol Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

Június 28.

A korábbi évekhez hasonlóan a Pro Filii Alapítvány idén nyáron is csaknem 3000, nehéz helyzetben élő egyszülős és nagycsaládos térítésmentes üdülését biztosítja. A program alkalmából megszervezett sajtóeseményen Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA



Tudnivalók a NOE működéséről

– 1. rész

Iskolai Közösségi Szolgálat (IKSZ)

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 6. § (4) bekezdése értelmében az érettségi bizonyítvány kiadásának feltétele 50 óra közösségi szolgálat elvégzése, melyet első alkalommal a 2016. január 1-je után érettségi vizsgára jelentkező tanulóknak kellett igazolniuk. A közösségi szolgálat szociális, környezetvédelmi, a tanuló helyi közösségének javát szolgáló, szervezett keretek között folytatott, anyagi érdektől független, egyéni vagy csoportos tevékenység és annak pedagógiai feldolgozása. Egyesületünknel a középiskolás diákok számára lehetőséget biztosítunk közösségi szolgálat végzésére.

Mikor kell teljesíteni az 50 órás közösségi szolgálatot?

A középiskolában a 9–11. évfolyamos tanulói számára lehetőség szerint három tanévre, arányosan elosztva célszerű a közösségi szolgálatot teljesíteni, amellyől indokolt esetben a szülő kérésére el lehet térni. A szolgálat elvégzése legkésőbb az érettségi bizonyítvány kiadásának időpontjáig igazolható.

Hol kell teljesíteni az 50 órás közösségi szolgálatot?

A közösségi szolgálat a tanulók helyi közösségének javát szolgálja, ezért a tanulók lakóközösségében, vagy az iskola székhelyén, de legfeljebb ezeknek 30 kilométeres körzetén belül szervezhető meg.

Időbeli megkötések

A közösségi szolgálat teljesítése során egy órán hatvan perc értendő azzal, hogy a helyszínre történő utazási idő nem számítható be a teljesítésbe. Figyelembe kell venni továbbá, hogy a közösségi szolgálat tanítási napokon alkalmanként legkevesebb egy, legfeljebb háromórás időkeretben, tanítási napokon kívül alkalmanként legkevesebb egy, legfeljebb ötórás időkeretben végezhető. A 18 év alatti a tanuló este 20 óra és reggel 6 óra között tevékenységet nem végezhet.

Mit tegyek, ha a NOE-nál szeretném teljesíteni az 50 órás közösségi szolgálatot?

Első lépésként vedd fel a kapcsolatot a hozzád legközelebbi helyi tagegyesület vagy tagcsoport vezetőjével és beszéljétek meg, milyen módon tudnád segíteni a munkáját, a közösség életét. Amennyiben sikerült megegyeztetek, a KRÉTA alkalmazásban nézd meg, kötött-e már együttműködési megállapodást az iskolád és a helyi egyesület

(csoport esetében az országos egyesület). Amennyiben igen, azonnal kezdheted is a szolgálatot. Amennyiben még nincs megállapodás a szervezet és az iskolád között, kérd meg a szervezet vezetőjét vagy az iskolában a közösségi szolgálatokat koordináló személyt, hogy vegyék fel egymással a kapcsolatot és kössenek együttműködési megállapodást. Amint a megállapodást mind a két fél aláírta, kezdheted a szolgálatot.

Az órák igazolása

Minden gimnázium biztosít a tanulói számára egy füzetet vagy egy nyomtatványt, melyen a fogadó szervezet pecséttel és aláírással igazolja, hogy a diák X óra közösségi szolgálatot teljesített náluk. Amennyiben helyi egyesületnél végezted a szolgálatot, a helyi egyesület vezetője tudja leigazolni az órákat, amennyiben helyi csoportnál vagy az országos egyesületnél végezted a szolgálatot, az órádat a központi titkárság munkatársai tudják leigazolni.

Milyen szolgálatok végzésére van lehetőségem a NOE-ban?

A NOE-ban rendkívül sokszínű feladatokkal várjuk a diákokat. Sok esetben a rendezvényeinkkel kapcsolatban kérjük a segítségüket, pl. helyszínek berendezés, parkolás irányítása, vendégek fogadás, kézműves- vagy sportfoglalkozások tartása, rendezvények utáni elpakolás. Évente több adománygyűjtő akciót is szervezünk a legnagyobb áruházláncokkal együttműködve. Az adománygyűjtések során is számítunk a fiatalok aktív részvételére. Alkalmanként előfordul, hogy egyéb operatív, adminisztrációs feladatok elvégzésére keresünk diákokat. A feladatok köre tehát igazán szerteágazó, tapasztalataink szerint a diákok élvezik a nagycsaládok szolgálatában eltöltött időt.

MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete
(székhelye: 1056 Budapest, Március 15. tér 8.)

2024. évi tisztújító közgyűlésére

2024. augusztus 31. (szombat) 9.30 – 15.00 óra (érkezés 8 órától)

*Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,
a megismételt közgyűlés 2024. augusztus 31-én 10.00-kor kezdődik,
helyszíne: Szent Margit Gimnázium (Budapest XI. Villányi út 5-7.)*

*A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*

Helyszín: SZENT MARGIT GIMNÁZIUM, Budapest XI. Villányi út 5-7.

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.

A Móricz Zs. körtér átszállás nélkül megközelíthető: és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről és a Fehérvári útról a 47-48-49-es villamossal, a Széll Kálmán térről, ill. a Nagykörútról a 6-os villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal vagy a 4-es metróval, és Kelenföldről is a 4-es metróval.

A közgyűlés napirendtervezete

1. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása, határozathozatal
4. Alapszabály módosítás
5. Tisztújítás: javaslatok ismertetése, hozzászólások, szavazás
Szünet
6. Fórum – Választmányi ülés (kérdések, javaslatok megbeszélése)
Zárszó

Ismét önfeledten nyaralhatnak a családok

A Pro Filii Alapítvány idén is folytatta a nehéz helyzetben lévő nagycsaládok térítésmentes nyaraltatását. A pihenés lehetőségére ezúttal is hatalmas volt az érdeklődés, sokszoros volt a túljelentkezés. Az utazó családokat idén is több szempont alapján választottuk ki, de a döntés most is nehézséget okozott, hiszen legszívesebben mindenki számára biztosítottuk volna a nyaralás lehetőségét.

Régióvezetőink napi szinten egyeztetnek, telefonálnak, adatokat kérnek be és táblázatokat töltenek ki, kapcsolatot tartva a családokkal, illetve a nyaralások helyszínéül szolgáló hotelekkel. Összesen közel 200 családból több, mint 1.000 főnek tudunk így örömmel és élményekkel teli napokat szerezni. Bár még sok munka és szervezés van előttünk, mégis már eddig is rengeteg felemelő pillanatban lehetett részünk, és a nyaralásból hazatért tagcsaládjainktól kapott hálás leveleket olvasva ismét nyugtázhattuk, hogy rendkívül szép célért dolgoztunk.

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani az egyesületnek a zalakárosi családi nyaralásunkért! Nagy örömmel élveztük a szálloda szolgáltatásait. Fantasztikus svédasztalos kínálatukban még a gyermekeink is bőven találtak nekik tetsző falatokat, különösen fagyaltokat. A csúszdás strandon minden gyermekünk megtalálta a neki legmegfelelőbb helyet a pancsolásra, és a kicsit hűvösebb napon a fürdőkomplexumban sem kellett unatkozni. Tüsi programjai, a vizitorna és a környék szépsége mind hozzájárultak vidám családi nyaralásunkhoz. Köszönjük ezt a szuper lehetőséget!

ENZSÖL ANNA ÉS CSALÁDJA

Nagyon szépen köszönjük a lehetőséget, nagyon jól éreztük magunkat! Az egyik nap a balatonfüredi kisonnattal kirándultunk, nagyon kedvesek voltak, kaptunk kedvezményes jegyet is. A megállóban ki lehetett szállni, a következő körnél pedig felvettek bennünket. Az ételek nagyon bőségesek és finomak voltak. Jó sokat játszótereztünk, nem volt unalmas, mert rengeteg játszótér van. Amikor megérkeztünk, a Balaton még hideg volt, de van gyerekmedence és vizes játszótér is. Nagyon elfáradtunk, de mindenki nagyon jól érezte magát! Köszönjük szépen!

SZARVAS CSALÁD



Nagy boldogsággal olvastam az értesítést arról, hogy Zalakárosra mehetünk. A nyaralást már mindannyian nagyon vártuk. A gyerekek is rettentően izgatottak voltak. Szerencsére, az idő is kedvezett. A szállás szuper, az étkezések pedig fenségesek voltak. Óriási és változatos, nagyon ízletes volt a leírhatatlanul bő választék, amely reggelinél és vacsoránál minden nap várt minket. A recepció személyzet is nagyon kedves volt. Négy napra fürdőjegyet kaptunk, melyet maximálisan kiélveztünk. A gyógyvizű és élménymedencék, a gyerekeknek a csúszdázás egyaránt nagyszerű volt. Teljes mértékben sikerült kikapcsolódnunk, együtt tudtuk tölteni a napokat, ami nagymértékben feltöltött bennünket. Az egyik nap kerékpárral Balatonberényig is eltekertünk, a Balatonban is meg tudtunk mártózni, a víz és a levegő is kelően meleg volt. Egy másik nap pedig körbecajoztuk a Kisbalatont is. Megnéztük a Bivalyrezervátumot és a Kányavári szigeten is voltunk. Esténként jó nagyokat sétáltunk és beszélgettünk. Ez az öt nap felejthetetlen élményekkel telt, amely lehetőséget hálásan köszönjük!

NÉMETH VERONIKA



Folytatódnak a zánkai családi nyaralások

Ahogy arról az előző lapszámunkban beszámoltunk, az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány jóvoltából NOE-tagcsaládok idén is lehetőséget kapnak arra, hogy egy felejthetetlen hétvégét töltsenek el a zánkai üdülőfaluban. Rendre érkeznek hozzánk a lelkes beszámolók a hazatérő családoktól. Most ezekből szemezgetünk.

Nagyon szépen köszönjük a lehetőséget, hogy részt vehettünk az idei zánkai hétvégén! Gyermekeinknek óriási élmény volt az arcfestéstől, hajfonástól kezdve az ugrálóvár, interaktív kiállításon, érdekes biciklikon keresztül a meseszínházig, moziig és még sorolhatnánk. Külön öröm volt számunkra, hogy a NOE-nak köszönhetően a hétvégén az unokatestvérekkel is összefuthattunk.

Még egyszer hálásan köszönjük a lehetőséget!

SZENTGYÖRGYVÁRY CSALÁD

Nagyon jól éreztük magunkat! A hely csodálatos, a szervezés előtt le a kalappal. Mindenki kedves, segítőkész! Az ételek nagyon finomak és bőségesek voltak. Külön figyelték az allergiás étrendre, minden kérdésemre kaptam választ, jelezték és javították, ha az allergének miatt valami étel nem volt megfelelő. Sikerült kullancsot is begyűjtenünk, amit szintén gyorsan és szakszerűen láttak el. Azonnal kaptunk segítséget. Programok tekintetében sem szűkölködtünk, a gyerekek imádták a rengeteg játékos lehetőséget. A part szintén igényes és karbantartott. Remélem, még máskor is lesz lehetőségünk részesei lenni ennek a csodás élménynek. Jó volt olyan családok társaságában lenni, ahol tudják, milyen több gyerekkel nyaralni. Nem nézett senki furán a másokra, hogy miért hangosak a gyerekek stb. Külön örültem, hogy szülőföldünkről, Kárpátaljáról ismerős arcokkal is találkoztam. Férjemmel mindketten ukrainai születésűek vagyunk.



BADÓ CSALÁD

Pénteken a megérkezésünkkel már a parkolás is nagyon szervezeten zajlott, majd a regisztrációs pultnál mindent megkaptunk, személyenként egy-egy jégkrém- és üdítőkupont a leendő programokról tájékoztató levelet és térképet is. Lehetett regisztrálni a szülőknek masszázusra, illetve a családoknak hajókirándulásra vagy kalandparkra. Rögtön uzsonnával is elláttak bennünket. A gyermekek számára megannyi program állt rendelkezésre, a kislányom vacsorára már pillangós arcfestéssel és nagyon boldogan érkezett meg, mert előtte éppen ugrálóvárakozott. A vacsora kiadós és ízletes volt. Majd 8 órakor elkezdődött a „színház”, „cirкусz” gólyalábasokkal, szamarakkal, a gyermekem igazán élvezte és azóta is emlegeti az előadást. Következett a szombat reggel. Az ízletes és bőséges

reggeli után lementünk a partra. Az ebéd szintén nagyon finom és elegendő, gyerekízlésnek megfelelő volt. Ekkor kaptuk meg az uzsonnát is. Úgy döntöttünk, hogy a 3 évesünket egy kicsit lefektetjük, ami SAJNOS olyannyira jól sikerült, hogy mindannyian átaludtuk az előre regisztrált hajókirándulásunkat. Megpihelve indultunk újra neki az „éjszakai életnek”. Az arcfestés ma sem maradhatott el, jött hozzá még egy kis hajfonás, kézműveskedés is. Vacsora után a táborozókat Groovehouse koncert szórakoztatta. Majd az összepakolás és az utolsó ottalvás következett. Reggel ébredéskor lehúztuk az ágyakat, leadtuk az ágyneműt, kulcsot. Bepakoltuk a csomagokat és mentünk reggelizni. Reggelire virsli és kifli

volt. Bőséges úti csomaggal is elláttak bennünket. Majd „itt a vége, fuss el véle” elhagytuk a tábor területét. Összességében az egész tábor gyerekparadicsom, igazán jól éreztük magunkat. Nagyon köszönjük, hogy a nyaraláson részt vehettünk.

SOMODI CSALÁD

Régiós családi napok

Balaton régió

Egy fantasztikus nap Szigligeten

A Balaton SE Szigligetnek és a NOE Balaton régiójának köszönhetően egy fantasztikus napot tölthettünk el Szigligeten, ahol megismerkedhettünk egy talán még nem annyira népszerű, de mindenképpen nagyon szórakoztató és izgalmas sporttal, a Petanque-kal. Egy rövid játék- és szabályismertetést követően elkezdődött a verseny, melyben a résztvevő családok alkotta 2-3 fős csapatok a pár perccel korábban elsajátított tudásukat mérhették össze. Persze, a rendezvényen már profibb csapatok is voltak, így a küzdelmek a fair playnek megfelelően kezdő és profibb kategóriákban zajlottak le. Egyesületünk csapatai - szám szerint 5 csapat - természetesen, amatőr kategóriában szálltak ringbe, azaz álltak a parkolóban kijelölt petanque pályák szélére. A 17 csapatos mezőnyben egy második (Török család), egy harmadik (Albert család) és egy negyedik (Simon család) helyezést sikerült megszerezniük. A játék nagyon szórakoztató és izgalmas volt, sokan megszerették. A petanque versenyt követően lehetőségünk adódott a szigligeti vár díjmentes megtekintésére is, amit ezúton is nagyon szépen köszönünk!

SIMON LÁSZLÓ



Felső-Tisza régió

Felső-Tisza Régió családi napja Nádudvaron

Nádudvar ezúttal is különleges esemény helyszíne volt, hiszen június 2-án a „Mindent a családért” Nagycsaládos Egyesület segítségével itt rendeztük mega Felső-Tisza Régió családi napját. Ezen a napsütéses vasárnapon a régió 12 szervezetéből érkeztek családok, hogy vidám hangulatban, gyerekcagagással fűszerezve találkozhassanak. Nádudvar varázslatos légköre, a szívélyes fogadtatás és a helyi értékek alkalmat teremtettek arra, hogy új barátságok szövődjenek és a régi kötelékek még szorosabbakká váljanak.

A nap folyamán a családok számtalan program közül választhattak. A legkisebbek örömmel vetették bele magukat a kézműves foglalkozásokba és a játékos versenyekbe és

szüleikkel együtt élvezték a kulturális bemutatókat. A játékos versenyek izgalma minden gyermek arcára mosolyt csalt, miközben a szülők büszkén figyelték ügyeskedő csemetéiket. A családok és a közösség összefogása, a közösen megélt örökök mindannyiunkat arra emlékeztetnek, hogy milyen fontos a szeretet, az összetartás és a közös élmények varázsa.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



Dél-Alföld régió

Mini régiós családi nap - Fókuszban az anyukák

Május 18-án igazán csodás napot töltöttünk el a Menyus tanyán, ahol a tudásbővítés tanfolyamhoz kapcsolódva mini régiós családi nap is kerelkedett. Szerettem volna, ha az anyukák pár óra kikapcsolódás keretében olyan kreatív technikákat tanulnak, amelyek segítségével az otthonukat is díszíteni tudják. Közben a család többi tagja népi játékokkal játszott, focizott, társasozott. Lehetett csak hemperegni is a takarókon és pihenni a szalmával



töltött derékaljakon. Bográcsban készült a paprikás krumpli és még egy kis édesség is jutott mindenkinek.

Igazi pihentető csoda környezetben, nagyon kedves vendéglátóink nagy szeretettel vártak és gondoskodtak rólunk. Mindenki fáradtan, de feltöltődve tért haza, és biztos vagyok benne, hogy alkotás közben az anyukáknak is sikerült egy kicsit kizökkenniük a mindennapokból.

Köszönöm a NOE támogatását!

BENEDEK SZILVIA

Al-Duna régió

Al-Duna régió Családi Nap július 6. Zselic Ropolyi völgy - AHOL NINCS TÉRERŐ

Régióink 350 fő részvételével izgalmas, mozgalmas, tartalmas, sportos, kellemes ... családi napot tartott Zselic csodaszép környezetében a Ropolyi völgyben.

Az egész napos programot minden korcsoportot megszólító maratoni futással kezdtük. Nagy örömünkre a Nagycsaládosok Kaposvári Egyesületének szervezésében megvalósuló programon közel 100 fő futott. Ezek után következett az I. Egyesületi Viadal, melyre hat csapat jelentkezett. A sorversenyt a Nagycsaládosok Tolnai Egyesülete bonyolította le Váczi-Antal Judit elnök vezetésével.

A délután folyamán a családok íjászkothattak, katonák segítségével laser-tag pályát próbálhattak ki az erdőben, a tűzoltók tűz megelőzési programmal és egy nagy autóval várták a gyerekeket, a rendőrök bűnmegelőzési programmal mutatták be a munkájukat, a Vöröskereszt munkatársai elhozták a Hősképző programot, a szakképző iskola diákjai pedig nyári gyakorlat keretében sütötték a finomságokat és közben a szakmához csatlakozó játékokkal ismerkedtek, a SEFAG munkatársai az erdőben élő vadakról, az élővilágról és az erdész munkájáról tartottak előadást, az Agancsozó társasjátékot és az Aroma Mókát is bemutatták, közben gyógynövényekkel és illóolajokkal lehetett ismerkedni vagy a családfakutatás izgalmával és kézrátétellel mindenki elkészíthette a régiós pótlóját is. A nap folyamán Kardosné Gyurkó Katalin, a

Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke mesélt az Országos Kéktúráról, melyet maga is végig járt, Írottktől Hollóházáig, a Kőszegi-hegységből a Zempléni-hegységbe érve 1168 km tett meg. Mindeközben a családok óránkénti turnusokban vettek részt a Zselici Csillagpark előadásain, hogy utána körül is nézzenek a kilátóból.

Ezen a napon ebben a csodálatos környezetben mindenkinek igazán kimagasló értéket mutatott a lépcsőszámlálója, hiszen a Ropolyi völgyben nincs térrő!

Látogassatok el oda Ti is!

KUNCZT ORSI



Al-Duna régió

Dombóvár

Gyermeknap Dombóváron

Nagycsaládos életünk középpontjában minden nap a gyermekek állnak. Ma, gyereknapon igyekeztünk különösen a kedvükben járni. A városi gyermeknap kísérőprogramjaként

az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár egész délelőtt 5 állomásos, mókás feladatokból álló játékot szervezett kicsiknek és nagyoknak. Aki képes volt botladozás nélkül bohócipőben labdázni, megküzdött a trükkös lyukakkal, bekebelezte a csüngő falatokat, kilőtte a színtorpedót és a konzervpiramis sem jelentett neki akadályt, azt apró ajándékkal leptük meg. Volt móka, kacagás, szétguruló golyók, repülő babzsákok, szurkoló szülők és számtalan gyermekmosoly. Köszönjük városunk, Dombóvár önkormányzatának, a Dombóvári Székely Körnek, Balogh-Berényi Henriettának és Fábiánné Gáspár Anettnek a felajánlásait és támogatásukat! Kívánunk az év minden napjára ugyanilyen boldog mosolyokat!

UNGVÁRINÉ ÁGI



Gerjen

A Gerjeni Nagycsaládosok gyereknapja

Egyesületünk június 1-jén, szombaton gyereknap alkalmából légvázázással, arcfestéssel, csillámtetoválással, hajfonással, közös palacsintázással és kézműveskedéssel várta a gyerekeket. Igaz, az idő most is szeszélyes volt, „rezgett a lé”, hogy meg tudjuk-e tartani a gyereknapot, de a Gerjeni Önkormányzat nagylelkűségének és rugalmasságának hála a Gerjeni Sportcsarnokban mégis maradéktalanul sikerült a rendezvényünk. Most is hálával tartozunk azoknak az egyesületi tagoknak, akik segítettek a szervezésben és lebonyolításban, a szülőknek, akik palacsintával járultak hozzá a bulihoz és református lelkészasszonyunknak, aki szintén kézműveskedett a gyerekekkel, akik ezért cserébe még értékes ajándékokat is kaptak.

GYALOG HORTENZIA



Iváncsa

Apák napja Iváncsán

Az Apák napját már régóta a Dobozi tónál töltjük, hogy az apukák tudjanak horgászni is. Kerékpárral jutunk oda, s a napot főzés, játék, vidámság jellemzi. Amíg az APUKÁK horgásznak, addig az anyukák ebédet készítenek. Azonban még mielőtt az ebéd elkészülne, az ünnepelteknek két feladatot kell megoldaniuk. Az idei ünnepségen képeken látható halakat kellett felismerniük, majd kavicsfestésben ügyeskedhettek. Ezután gyermekeik átadták az „Én hőszám” témára készített rajzaikat, és a „Legjobb apa” bizonyítványt, valamint kitűzték a horgász jelvényt. Természetesen, mindezt nagy szeretet és ölelések kíséretében. Sokat beszélgettünk, nevettünk, társasjátékoztunk. A szép idő még szebbé tette ezt a napot.

HAJDÚ ZOLTÁNNÉ MARIKA



Kiskunhalas

Hírek Kiskunhalasról

Vasárnap a kiskunhalasi Városi Gyermeknap kalandtúráján mi voltunk az 5. állomás. Egy pecsétért cserébe csodás kaktuszok és medúzák készültek a gyermekek kezének körberajzolt formáiból. Egyesületünk lelkes önkénteseivel

és középiskolás diákok segítségével egész nap ment a rajzolás, vágás, ragasztás. Közben egy kis célbadobásra is volt lehetőség. Sok gyermek alkotott, mi is sok mosolyt kaptunk aznap. Este fáradtan, de a jól végzett munka örömeivel tértünk haza. Szép nap volt!

ILCSIK ANNAMARI



Tolna



NTE Családi nap, 2024

A Nagycsaládosok Tolnai Egyesülete idén június első napján rendezte meg a hagyománnyá vált családi- és sportnapot. Az eseményt Váczi-Antal Judit, egyesületünk elnökhelyettese felkérésére hivatalosan Berta Zoltán alpolgármester nyitotta meg. A családok a nap folyamán

horgászversenyen, főzőversenyen, futóversenyen, sorversenyen mérhették meg magukat, miközben a kicsi és még kisebb tagok arcfestéssel, csillámtettkóval, hajfonással, díszíthették magukat. Ezenkívül kézműves foglalkozás, a Baráth család jóvoltából két hatalmas légvár, újdonságként pedig egy rodeobika örvendeztette meg a gyerekeket. Az Ippon Karate és Íjász Egyesület jóvoltából íjászat, valamint a katasztrófavédelmi igazgatóság által biztosított bemutató szélesítette az érdeklődők látókörét. Ebéd után rókavadászat játék indult, amit a gyereksereg palacsintára váltott. Ezt követően a Tolnai Sárkányhajó Club Egyesület vízre csábította a családokat, a rendezvényt pedig délután négy órakor



habpartty zárta. A nap végén Váczi-Antal Judit elnökhelyettes megköszönte a családok aktív részvételét, a szervezést, a támogatók hozzájárulását és kérte, hogy szokásunkhoz híven tisztán hagyjuk el a helyszínt, ezzel is példát mutatva a cseperedő nemzedéknek.

HERCZIG VIKTÓRIA

Kaposvár

Futóverseny a NOE Al-Duna Régió Családi Napján

A régió nagycsaládos egyesületei július 6-ára a Kaposvárhoz közeli Zselic Tájvédelmi Körzet szívében található Ropolyi tóhoz kaptak meghívást. A gazdag program részeként a Nagycsaládosok Kaposvári Egyesülete futóverseny megrendezésével járult hozzá az eseményhez.

A versenyre már jó előre lehetett regisztrálni, ahol a vállalkozó szellemű családtagok öt futamban mérhették össze tudásukat. A legkisebb „Törp” maratonisták (2017-) kb. 300 métert futottak, a „Gyerek” maratonisták (2015-2016) egyszer, a „Kölyök” maratonisták (2013-2024) kétszer, a „Suhancok” (2009-

2012) háromszor futottak 600 métert a tó körül. Az ennél idősebbek - „Ropoly maratonistái” - számára is a tó háromszori körbe futása volt a feladat.

A verseny lebonyolításában a Kaposvári Honvéd Sportegyesület aktivistái munkájukkal, eszközeikkel, ötleteikkel nyújtottak nélkülözhetetlen segítséget. Volt minden, mint a nagyobb futóversenyeken: célkapu, egyedi rajtszámok, a befutóknak emléklap és ajándék. A fiatalabb versenyzők Kunczt Orsítól, a régió titkárától sportruházati termékeket vehettek át. Kategóriánként külön a fiú és lány dobogósok pedig éremjutalmat kaptak. A versenyzőknek a meleg sem szegte kedvüket. Mindenki nagyon komolyan vette a futást, a legfiatalabb futó 2 éves, a legidősebb 55 éves volt. Érdekes színfoltja volt, hogy

minden futam előtt volt felvezető, ha őt utolérték és elvették az oldalán lévő szalagot, ajándék csokoládét kaptak. Ropoly maratonistája Erdei Attila, a kaposvári egyesület tagja lett, a legtöbb érmet pedig az iváncsai egyesület tagjai szerezték meg.

URECZKY JÓZSEF



Felső-Tisza régió

Debrecen

NADE júniusi beszámoló



2-a.: NOE Felső-Tisza Régiós családi nap Nádudvaron
4-e: Összetartozásunk tüze: 20:24-kor a templomkertben már égtek az összetartozás lángjai. A Rákóczi Szövetség elnökének, Nagy Sándor vendégünknek szavaival emlékeztünk meg a fájó múlttól, ami 104 éve a jelenünk.

8-a: NADE gyermeknap Hármashegyialján: Több, mint 300 résztvevővel nagyon jól sikerült az ez évi gyermeknapunk is. Akivel beszélgettem, mindenki azt mesélte, hogy milyen jól érezte magát, örültünk, hogy a Zsuzsi Erdei vasúttal utazhattunk a helyszínre. Nagyon köszönöm a sok-sok önkéntes munkát! Volt ugrálóvár, csillámtetoválás, arcfestés, hajfonás, finom ebéd friss péksüteménnyel, túra, focibajnokság. Remek idei gyereknapunk sok szorgos kéz segítségével jöhetett létre.
15-e: XVI. Életmese írói pályázatának díjátadó ünnepsége a Református Kollégium Oratóriumában.

BEKE MARGÓ



Tiszavasvári

Mindent a családért, avagy a tiszavasvári nagycsaládosok a régiós családi napon



Június 2-án Nádudvaron a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületéből 69-en vettünk részt a NOE Felső-Tisza Régió régiós családi napján. Remek programokkal, fellépőkkel és szervezéssel találkoztunk. Jó levegőn, gyönyörű, napsütötte időben kicsik és nagyok aktívan kapcsolódhattak, jól szórakozhattak. A Nádudvari Látogatóközpontban ingyenesen tekinthettük meg az Örökségünk Nádudvar állandó interaktív kiállítását, furfangos feladatok teljesítésével többen a központban berendezett szabadulósobából is ügyesen kijutottak. Néhányan „megkóstoltuk” a helyi gyógyfürdő medencéinek vizeit is – igen kedvezményes felnőtt belépőjegyekkel, a gyerekek pedig ezen a napon ingyenesen pancsolhattak.

Az összetartozás tüze a tiszavasvári nagycsaládosoknál

A Civil Ház udvarán június 4-én családi hangulatú programra vártuk a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete tagjait. E napon 20:24-kor (közép-európai idő szerint) szerte a nagyvilágban, ahol magyarok élnek, meggyújtották az Összetartozásunk Tüzét, amely egyben a béke tüze is. Mi, tiszavasvári nagycsaládosok is emlékeztünk, a Civil Ház udvarán is fellobbant az összetartozás tüze. A program elején a megjelenteket kézműves foglalkozással vártuk: elkészítettük színes fonalakból az összetartozás kötelékét, többen kitöltötték a „Trianon-kvízt” is. A rendezvény kötetlen beszélgetéssel és zsíroskenyér-partyval zárult.

LÉVAI ANDREA



Dél-Alföld régió

Kiskunfélegyháza

A Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületének májusi programjai



A Családi napot május 11-én a Szakmaközi Művelődési Házban rendeztük meg. A délelőtti filmvetítéssel kezdődött. Délután a gyerekeket szabadtéri játékok, óriás csúszda, trambulin, kézműves foglalkozások foglalták le. Az egészségsarok

is elválaszthatatlan része volt a rendezvénynek. Az egyesület közgyűlésére is a rendezvény keretében került sor.

A Születés Hetét május 14-én ünnepeltük meg, ez na-

gyon népszerű a várandós és kisbabás anyukák körében. Felkészítjük az anyukákat a várandóssággal, a szüléssel, a baba szoptatásával kapcsolatos életteni változásokra.

A május 29-én megrendezett Minikonferencia népszerűsége évről-évre növekszik, idén is csaknem 200 ember vett részt. Immár 11 alkalommal rendeztük meg egészségügyi dolgozóknak a számukra akkreditált képzésünket. A képzésen neves előadók tartanak előadásokat.

Május utolsó napján a Zeneiskola Kiskunfélegyházi Ifjúsági Fúvószenekar és a Kiskunfélegyházi Koncert Fúvószenekar Nyárköszöntő hangversenyén vettünk részt, melynek Gyivicsán György harsonaművész volt szólistája. A zenekarnak több nagycsaládosunk gyermeke is tagja, ezért nagy örömmel fogadtuk, hogy Kis-Fekete Vilmos zenekarvezető és Brimo Widad, Magyarország ENSZ Ifjúsági Küldötte (nagycsaládosunk gyermeke) jóvoltából meghívót kaptunk a rendezvényre.

TARNÓCZKI SÁNDORNÉ



Üllés

Nagycsaládos családi nap

Május 11-én szombaton tartottuk meg első Családi napunkat, melyet csodás idő, nagyszerű emberek, remek program, jó hangulat és finom ételek jellemeztek. Délelőtti 9 órától gyülekeztünk az Alkotóház udvarán, ahol már javában folytak az ebéd előkészületei. Fél 10-kor indult el kis csapatunk kerékpárral Bordányba, ahol a Szarmata Régészeti Falut látogattuk meg. Vasuth Kata tárlatvezető tájékoztatása után gyerekek és felnőttek izgalmas kincskereső programban vehettek részt. A park játszótérén igazi régésmunka folyt, a gyerekek

spachtnik és ecsetek segítségével keresték meg a homokozóban elrejtett állatkoponyákat és csontokat. A program végén tombolasorsoláson a szerencsés kincskereső csapatok ajándékban részesültek. Elbúcsúzva a Szarmata Park „Zsolti” békájától, aki a gyerekek körében vált népszerűvé, déli harangszóra érkeztünk meg az üllési Alkotóházba, ahol már finom ebéddel vártak bennünket.



Ebéd után halk zene mellett a szülők beszélgettek, a gyerekek az udvaron fociztak, fogócskáztak és Náfrádi Szilvi óvónéninek köszönhetően gyönyörű arcfestések is születtek. A hazaútra mindenki kapott egy kis hamuban sült buktát. Majd délután 15 órakor bezártuk az Alkotóház udvari kapuját.

GYÖNGYÖSINÉ SIMON MARIANN



Nagycsaládos esküvő

Igazi nagycsaládos sztorit hoztam nektek. Miért is érdemes Nagycsaládos tagnak lenni? A történet több, mint 6 éve kezdődött. Akkor már mi is és a másik család is, szinte a kezdetektől fogva tagjai voltunk a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületének. Rendszeresen jártunk a meghirdetett programokra.

Amíg a felnőttek az aktuális ügyeket tárgyalják, addig a kicsiknek kézműves foglalkozást tartanak. A nagyobbak számára van egy ifi csapat, ahol ők is az érdeklődési körüknek megfelelő témákban cserélnek véleményt, szerveznek programokat. Ott ismerkedett össze a két fiatal, Fanni és Bence (a mi fiunk). Eleinte csak beszélgetéseken, közös ifis programokon találkoztak. Mint utólag kiderült, mind a ketten nagyon várták a kéthetente aktuális találkozókat. Míg egy szép napon 2018. május 11-én úgy döntöttek, megpróbálják együtt. Szép lassan teltek a hetek, hónapok, aztán már az évek. Tanulás, munka, szórakozás, minden belefért a kapcsolatba. Aztán jött a fránya Covid, ami hol megnehezítette, hol megkönnyítette a kapcsolatot. A 2022. év végén úgy határoztak, hogy összeköltöznek. Fanniék szüleinél volt egy kis különálló házrész, amit a saját kezük munkájával szépen rendbe hoztak. 2023 tavaszán bele is költöztek. Bence számára új munkalehetőség adódott, amihez Németországban kellett elvégeznie a képzést. Így ő 2023. májusában oda költözött. Így ismét jöttek a hétfégi találkozások, amikor Bence tudott, utazott haza Fannihoz. Az egyik szeptemberi hétféjére nem Bence jött haza, hanem Fanni ment ki hozzá. Bence ekkor, szeptember 16-án egy kastély erkélyén Fanni elé térdelt és megkérte a kezét. Senkit nem avatott be előre a tervébe. A kérdésre a válasz, természetesen, igen lett. A következő héten, amikor Fanni hazaérkezett, a modern technika segítségével

összehozták, hogy mindenki egyszerre tudja meg a hírt. A fiunknak nincs többé barátnője, menyasszonya van. A következő hazajövetelkor, elmondták a terveiket, álmaikat, aminek a fő motívuma, hogy 2024. május 11-én esküvő lenne, mivel aznap lesznek 6 éve együtt. A fiam viccesen azt mondta, így csak egy dátumot kell megjegyeznie. Összeszedve a kapcsolatainkat, a gyerekektől az igényeket, belevetettem magam a szervezésbe. Egy héten belül minden rögzítve lett: helyszín, zene, menü stb.

Aztán egy nagyon nehéz időszak következett, amit családi összefogás nélkül nehezen tudtunk volna elviselni. December 6-án az egyik, február 3-án a másik nagypapát vesztettük el, február 27-én pedig a nagynénemet. Nem tudtuk, mitévők legyünk, ám végül a családdal összefogva úgy döntöttünk, nem változtatunk az esküvői terveken. Az esküvő meg volt szervezve, a temetések nem voltak betervezve. Bármilyen másik dátumra is halasztunk, lehet, hogy előtte egy órával történik valami nem várt esemény. Kicsit nehéz lelkiállattal, de végigcsináltuk az egészet. Leszűkített családi létszámmal, de nagyon jó hangulatban éltük meg az élet egyik csodáját. Saját útjára engedni az egyik féltve őrzött kincsedet, nem egyszerű feladat. Az átmulatott éjszaka után mindenki pozitív élményekkel távozott.

Azóta eltelt lassan 2 hónap. A fiatalok dolgoznak, Fanni lediplomázott, felvételizett és felvételt is nyert a mesterszakra. Az otthonról hozott példát és értékeket szem előtt tartva, arra alapozva tervezik a nagycsaládot. Keresik közös otthonuk helyszínét, és

reméljük, hamarosan meg is találják. Nagycsaládban sokminden megtörténhet.



**MERT NAGYCSALÁDBAN
ÉLNI JÓ!**

KISSNÉ ÉVA

Túl a tizedik olimpián

Az elmúlt időszakban a kvalifikációs versenyeken együtt szurkolhattunk a magyar sportolóknak, hogy kijussanak az olimpiára. Én különösen is drukkoltam azoknak az idősebb sportolóknak, akik negyedik vagy akár ötödik olimpiájukért küzdöttek. Egy-egy életciklusban a párok is olyan sok munkát fektetnek a házasságukba, mint az élsportolók az olimpiai felkészülésbe. Nemrégiben tanúja lehettem annak, ahogyan egy házaspár, Tuza Piroska és Paczolay Balázs a 40. házassági évfordulóját ünnepelte hat felnőtt gyermeke, 12 unokája, rokonai, barátai körében. Olimpiákban mérve ez tíz olimpiát, tíz olimpiai felkészülést jelent. Ha a házasságukat megelőző hat közös évüket is beleszámítjuk, akkor pedig már bőven a 12. olimpiai ciklusban járnak... Pirossal és Balázzsal a közös éveik mérföldköveiről beszélgettem.

Hogyan ismerkedtetek meg?

Piros: Betévedt a lánykollégiumba, és kiszemelt engem, aztán elhívott a gólyabálba. Én akkor kezdtem a tanulmányaimat dekoratőrként, ő éppen akkor fejezte be.

Hogy emlékszel? Mi tetszett meg Balázsban?

Piros: Nem azt mondom, hogy az egyszerűsége, mert az csak később derült ki, hanem tulajdonképpen a lelke.

Istenközeli lelke volt már akkor is a nagymamájának köszönhetően. Én meg igen messze voltam akkor Istentől, úgyhogy nekem hat évembe került, mire elfogadtam magamat is meg a Jóistent is.

Hány évesek voltatok megismerkedésetek idején?

Piros: 19 éves voltam, amikor megismerkedtünk 1978 októberében, ő pedig egy évvel idősebb, mint én.





VIDA-BARÁTH MÁRTA



Tőled is hadd kérdezzem meg, Balázs, Neked mi tetszett meg Pirosban?

Balázs: Egy zárt katolikus ministráns körben mozogtam akkoriban, amikor egyszer csak szembejött velem egy tűzrőlpattant lány. 13 hónapig mindennap bementem egy templomba, hogy nekem ez a nő kell. Sok-sok kis vitánk volt, nem tudtuk biztosan, hogy közösen kellene-e folytatnunk, hogy a Jóisten mit akar velünk, én azonban szívósan jártam a templomba, egyszerűen kuncsorogtam Istennél ezért a nőért.

Így indult a történetetek. Aztán az elmúlt 40 évben volt számos nehéz és felemelő pillanatotok; küzdelmek is akár, vagy éppen humoros helyzetek. Mik voltak a mérföldkövek, mit ragadnátok ki?

Balázs: Az első nagy pillanat számomra, amikor a feleségem igent mondott. A második nagy mérföldkő, hogy három év alatt három gyermekünk született a harmincegynéhány négyzetméteres kis lakásunkba. Nagycsaládosok lettünk, amikor is egy érdekes fordulattal kiutaltak Pirosnak egy lakást; ez volt a harmadik nagy pillanat.

Piros: Én a harmadik gyerek érkezésekor azért visszahőköltem. Akkor azt mondtam Istennek: „Hát Uram, te tudod. Ha ezt adtad, akkor erőt is adjál hozzá!”

Balázs: Nekem alapélményem, hogy minden nehéz lépést vidáman léptünk meg. Aztán mégis nagyon komoly dolog volt az, hogy a Ferences Világi Rendet (*katolikus lelkeségi mozgalom, a ferences rend egyik ága – a szerző*) közösen bevállaltuk. 1989-ben tettük le az első fogadalmunkat, 1992-ben pedig az örökfogadalmunkat. Ha olimpiákra bontjuk a házasságunkat, akkor az életünknek mindenképpen

nagyon-nagyon fontos pillanata még az is, hogy 1991-ben kiköltöztünk Budapestről Piliscsabára három gyerekkel és egy pocaklakóval. Ez a két történet tehát – a Ferences Világi Rendhez való kapcsolódás és a Piliscsabára történő kiköltözés egy családi közösségbe – párhuzamosan zajlott. Kuttattuk, hogyan lehet közelebb kerülni a Jóistenhez. A legidősebb fiunk, Ákos akkor kezdte az iskolát, ez volt az a pillanat az életünkben, amikor a döntést már nem akartuk tovább tolni. Vettünk közösen néhány családdal egy ingatlant, de mielőtt be tudtunk költözni, három gyerekkel két és fél hónapot egy két hálókülsős sátorban töltöttünk. A háztartásunkat egy merülőforraló és egy kondér képezte. Egyébként is nagy táborozók voltunk, minden nyáron tá-

boroztunk; volt olyan, hogy százhusz fővel erdőben, patak partján, nomád körülmények között nyaraltunk.

Piros: A harmadik gyerek születése és a Piliscsabára történő költözés mellett számomra nagy mérföldkő volt, amikor újra munkába álltam. Meghatározó volt az is, amikor néhány évvel később a fent említett családi közösségtől az útjaink elváltak.

Vannak párok, akiknek nehézség az, ha éjjel-nappal együtt vannak, még a szakmájuk is azonos, mások meg élvezik a közös munkát. Ti melyik táborba tartoztok?

Balázs: Mi mindig mindent együtt csináltunk, nem volt ezzel semmi gondunk. Piros bármit feleannyi idő alatt meg tud csinálni, mint én. Ő a kivitelező, én pedig inkább a tervező. Mindenfélét csináltunk, pl. csomagolást, transzparenseket terveztünk, de alapvetően kiállításokat és kirakatokat rendeztünk. Ha ő este sokáig dolgozott, akkor én készítettem reggelit. Ha én dolgoztam sokáig, ő csinálta a reggelit.

Beszéltünk sorsdöntő, fontos pillanatokról az életetekben, és talán volt olyan is, amit akár veszteségnek is lehetne nevezni.

Piros: A veszteség számomra a 16 hetes terhességem, aminek az elvesztését nehezen fogadtam el. Mire újra Isten tenyerén éreztem magam, addigra jött édesanyám halála. Hétfőn mentem először dolgozni a magzatom elvesztése után, és munkába menet reggel betértem a szentmisére, hogy kibírjam azt a napot a munkahelyemen, mert tartottam a megjegyzésektől. Amikor a halottainkról történő megemlékezéshez értünk, nekem meglepetésemre az édesanyám



jutott eszembe. Aznap délben tudtam meg, hogy meghalt. Öröm a bánatban, hogy mielőtt meghalt volna, még elment egy szentmisére, Isten házába, Isten közelébe.

Balázs: Én az építkezést említeném még meg. Ugyan nem éltük meg nehézségnek, pedig volt benne bőven, mert az utolsó pillanatokban nem tudtuk, hogyan fogjuk kifizetni a még hátra lévő összeget, de ez is megoldódott.

Piros: Én főztem a munkásokra. Amikor már a festésnél tartottunk, kiderült, hogy az egyik festőnek születésnapja van: ke-
reken 40 éves! Sütöttem egy kuglófot, leöntöttem csokival, és felköszöntöttük. Annyira meghatódott, hogy könnyek szöktek a szemébe, sírt. Az építkezést egyébként 1994-ben kezdtük el – az 5. gyermekünket vártuk éppen –, és 1995-ben költöztünk be.

A házépítéstől, otthonteremtéstől térjünk egy kicsit vissza a munkáthoz. A kívülről számára a dekoratőr munka nagyon izgalmasnak tűnik; megmozgatja a kreativitást, ugyanakkor biztosan vannak benne megkerülhetetlen szabályok is.

Balázs: A dekoratőr nem tesz mást, mint hogy a nézőközön-
séget megállítja, elgondolkodtatja, jó értelemben megbot-
ránkoztatja. Egyébként a közönség nem fogja megnézni a ké-
pet, a kirakatot, a kiállítást. Erről szól a dekoratőrség: az adott
téma aprópénzre váltásáról eszméletlenül finom érzékeny-
séggel. Nekünk volt egy csodálatos élményünk, hogy életünk
választott lelkiségét, a ferences lelkiséget megjeleníthettünk
a Magyar Nemzeti Múzeumban a Gyöngyösön megtalált fe-
rences kincsekből, ősnymtatásokból, egyebek mellett az
ott megtalált Fustus Bibliából. Ezeket az ősnymtatványokat
még 1950 táján rejthették el egy falba beépítve, amikor a
szerzetesrendek működését az állam betiltotta. 2000-ben
létrehozhattunk ezt a tárlatot, amelyhez szabad kezét kap-
tunk: Magyar Nemzeti Múzeum, ferences kiállítás, három-
száz négyzetméter! Ez is jelentős mérföldkő az életünkben.
Én már nem is emlékszem, hogy ezt abban a három hónap-
ban hogyan tudtuk a gyerekek mellett véghez vinni.

Piros: Ezt követően 2000-től 2011-ig a Pázmány Péter Katoli-
kus Egyetem bölcsészkarán még egy egyetemi könyvesboltot
is létrehoztunk.

**Több évtizedes dekoratőr tevékenység után van-e még va-
lami, amit szívesen megalkotnátok?**

Balázs: Én egy olyan kiállításról gondolkodom, ahol minden
kor mindenféle emberének az éjjeliszekrényét megcsinál-
nánk. Például egy melós, egy régi vágású úriember, egy alko-
holista éjjeliszekrényét stb. Ezt így megrendezni valószínűleg
már vágyálom marad ...

Fantasztikus az ötlet! De vajon mi van a Ti éjjeliszekrényeteken?

Balázs: Nincs ilyen szekrényem. Egy 20×20 cm-es kis kocka
lóg ki a falból, amire a szemüvegemet, a teát meg az orrcsep-
pemet rakom.

Piros: Az enyémet pedig ruhák halmai borítják.

**És ha lenne egy közös éjjeliszekrényetek, akkor 40 évnyi
házasság után vajon mi kerülne rá?**

Piros: Én nem vagyok tárgyörző. De a negyvenéves házassá-
gi évfordulónkon készült rólunk egy fotó, ami nagyon tetszik,
azt szívesen kitenném.

Balázs: Ezek vagyunk mi. Egyébként ez is egy mérföldkő az
életünkben, ez a 40. évforduló.

**Viszont legalább még egy tárgy kellene, hogy párbeszédbe
kezdjenek egymással. Piros tette oda képzeletben a fotót.
Most tegyél Te is, Balázs, egy tárgyat a fotó mellé!**

Balázs: Ha én valamit odatennék, akkor én mindenképpen a
taumat (a ferences rendiek jellegzetes, T-alakú keresztje – a szer-
ző) tenném oda, amit egyébként a nyakamban hordok, mert
az egy megtartó sín, amin haladunk. Le lehet arról térni, lehet
hülyeséget csinálni, de bármikor vissza lehet állni rá és lehet
újra menni. Van múltja, van iránya, van jövője.

**Egy tau és egy fotó – a vertikális és a horizontális kapcsolódás. A fotóról egymás elfogadása is eszembe jut. Vajon
mi az a tulajdonsága a másiknak, ami tényleg elfogadást
igényelt, amin dolgoznotok kellett?**

Balázs: Piros a „megoldóember”, hogyha elkezd ömleni a víz
valahol a lakásban, akkor előbb megoldja, mint én. Nekem így
nagyon jó, ez azonban azt is jelenti, hogy el kell fogadnom,

hogy ő dönt minden apró dologban. Ugyanakkor a nagy, távlati döntéseket mindig közösen hoztuk meg.

Piros: Korosodunk, és azt veszem észre, hogy Balázs néha elfelejt dolgokat. Mondom neki, hogy másnap nem leszek bent a munkahelyemen, ő másnap mégis ott keres engem. Majd szépen lassan elfogadjuk, hogy öregsünk.

– És hogy látjátok: mi az erősségeitek?

Balázs: Most, hogy készültünk a 40 éves házassági évfordulónkra, megfogalmazódott bennem, hogy milyen fontos a másik tisztelete. Állandó tisztelet nélkül nincs jó házasság. Az is kérdés, hogy elhisszük-e azt, hogy amikor átkötötték a kezünket a stórával, akkor Isten mellénk állt. Jóban-rosszban, vidámságban-szomorúságban, mindig velünk van.

Maradjunk még egy kicsit a mai házasságoknál. Mi az, ami-re a tisztelet mellett még felhívnátok a fiatalabb házasság figyelmét?

Piros: A türelemre és a másik különbözőségének az elfogadására. Arra, hogy nem lehet olyanná varázsolni a másikat, amilyennek én elképzelem, és ezt az elejétől fogva tudni kell. Ő ő, én meg én vagyok, így tudjuk kiegészíteni egymást.

Az élet nem áll meg nyugdíjazás után sem és 40 év házasság után sem. Egy házaspár közös élete sok mindent tartogat az utolsó pillanatig – és még azután is. Nektek milyen vágyaitok, terveitek vannak?

Balázs: A generálkivitelezés feladata – ami alatt a gyermekeink felnevelését értem –, a családi élet működtetésének ez az intenzív szakasza végéhez ért, hiszen mind a hat gyermekünk felnőtt, a legfiatalabb 27 éves, a legidősebb 39. Nyugdíjas vagyok, ugyanakkor három éve gondnokként aktívan segítem a helyi katolikus plébániát. Elképesztően jó dolog, hogy nap mint nap azonnali visszacsatolást kapok a munkám értékéről, akár hiányosságairól is – ha például elfelejtetek valamit... Párként viszont most meg kell találnunk azt, hogy mik azok a közös örömök, amik csak mi vagyunk. Tehát nem az az öröm, hogy született egy újabb unokánk; nem az, hogy a gyermekünk sikeresen turnézik külföldön; nem az, hogy itt vannak a barátaink. Azt az örömet keressük, ami bennünket párként köt össze, és ez nem olyan egyszerű.



Azt hallok ebből, hogy amikor kirepülnek a gyerekek, mekkora feladat tud lenni: egymáshoz újra odatalálni.

Piros: Igen, igen. Ugyanakkor én még dolgozom, és az is feladat lesz, hogy abba tudjam hagyni a munkát. Ez olyan a számomra, mintha hirtelen tétlenül le kellene ülnöm.

Balázs: Nem, leülni semmiképpen nem kell, de fontos a dolgok helyi értéke, a sorrend; számomra első a házasság szentsége. Ahogy visszatekintünk az életünkre, mindennek látom a lendületét; megharcoltuk, megoldottuk. Ugyanígy dolgozom ezen is, hogy megkeressük azokat az örömeket is, amik mi vagyunk.

Azt kérdeztem beszélgetésünk elején, hogy mi keltette fel az érdeklődésüket egymás iránt, és Te, Piros, azt mondtad, hogy tulajdonképpen Balázs lelke fogott meg. Balázs meg azt válaszolta, hogy jött egy tűzről pattant lány, aki magával ragadta. Most, 40 év házasság után mi az, ami megragad a másikban?

Piros: Nekem könnyű dolgom van, mert a lelke még mindig ugyanolyan!

Balázs: Elmegyek egy vasárnapi szentmisére, körbenézek, s látok ott jó néhány nőt. Lehetne azt mondani, hogy az egyik fiatalabb, a másik meg szebb, de így, „en bloc” nekem még mindig ő a nő: a Piros, nem melleleg gyermekeink édesanyja... És ez így teljesen rendben van.

Köszönöm a beszélgetést!

VIDA-BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER,
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA

(Fotók: családi archívum; Vida Vilmos)

A szurkolás lélektana

A sportesemények követése – legyen szó egyéni, vagy csapatsportokról, illetve világversenyekről, vagy klubok közötti megmérettetésekről – világszerte számos embert vonz. Azonban a sportesemények alkalmi nézése és az elkötelezett szurkolói létforma közötti széles skálán változik, hogy nézőként mennyire szoros viszonyt ápolunk a sporttal. Cikkünkben körüljárjuk azokat a tényezőket, amelyek vonzóvá teszik számunkra a sportnézést és megvizsgáljuk azt is, hogy milyen pszichés szempontok játszanak szerepet a drukkolásban.



KOVÁCS PETRA

A sportok nézőként való követése és egy csapat vagy akár egyéni sportoló melletti elköteleződés mögött az is meghúzódik, hogy a sportolók küzdelmei által okozott izgalom, kíváncsiság és az ezekből fakadó pozitív érzések kedvezően hathatnak a hangulatunkra és az életünkkel való elégedettségünkre is. Gondoljunk csak egy mérkőzés során bekövetkező váratlan fordulatra, egy utolsó pillanatban bekövetkezett, továbbjutást érő gól által kiváltott katartikus élményre, aminek a feltöltő hatását akár napokkal vagy hetekkel később is érezzük az adott esemény felidézésekor. Itt felmerülhet az a kérdés is, hogy a győzelmek által kiváltott kellemes érzések mellett a kedvenc sportolónk vagy csapatunk időnként bekövetkező veresége hogyan hat a szurkolói létre, és ezek miért nem tántorítanak el bennünket a kedvenceink követésétől. Ennek oka, hogy a sikerek okozta öröm közös megélése mellett a vereséggel együtt járó szomorúságon és akár dühön való osztozás is éppolyan fontos és összetartó erővel bírhat. Számunkra ugyanis kiemelt jelentőséggel bír, hogy másokhoz kapcsolódni tudjunk, valahova való tartozzunk, aminek a kérdését érdemes közelebbről megvizsgálnunk, hiszen a szurkolás mögött meghúzódó egyik motiváció is ebben keresendő.

Az ember ugyanis társas lény, amiből következően fokozottan fontos számára a különböző csoportokhoz való tartozás. Az identitásunk részét képezi, hogy más emberekhez és közösségekhez kapcsolódunk, ami a munkahelyi és az iskolai közegen kívül a szabadidős tevékenységeink során is meghatározó jelentőségű. Az énképünk fontos részét képezi, hogy milyen társas kontextusok vannak jelen az életünkben, a valahova való tartozásunk vágyát pedig nagyon sokféle típusú csoportosulás tagjaként is megélhetjük. Ilyenek lehetnek vallási közösségek, különböző hobbitevékenységek iránt érdeklődőket tömörítő csoportok (például kézműves szakcsoportok vagy amatőr sportcsapatok) és a cikkünk fókuszában levő szurkolótáborok is. A világversenyek kapcsán pedig feltétlenül említést érdemel a talán legkézenfekvőbb példa, a nemzeti válogatottak követése, amelyek az egy nemzethez tartozó embereket időlegesen közelebb hozhatják egymáshoz még akkor is, ha más kérdésekben nem feltétlenül értenek egyet.

A szurkolói léthez és a társas identitásunk kérdéséhez kapcsolódik az is, hogy egy-egy klubcsapat szurkolójának lenni sokszor olyan, a klub által képviselt értékekkel való azonosulást is jelenti, amelyek nem kapcsolódnak szorosan a sporttevékenységhez. Példaként említhető az Internazionale olasz labdarúgó csapata, amely már a múlt századi alapításaakor és azóta is kiemelt értéknek tartja a különböző származású játékosok egy csapatban való összekovácsolását, és az általuk képviselt világnézetek és értékek elfogadását, a sokszínűség támogatását. Ugyanígy az angol Brighton csapata is említést érdemel, ugyanis a klub kiemelt figyelmet szentel olyan, társadalmilag fontos kérdéseknek, mint a környezeti fenntarthatóság, az esélyegyenlőség, a tehetséggondozás és a helyi közösségekkel való együttműködés.

A szurkolás társas előnyei között mindenképpen meg kell említeni azt is, hogy egy mérkőzés közösségi helyszínen való megtekintése közösségi élmény és emellett lehetőséget

nyújt új emberek megismerésére is, sőt, az elkötelezett drukkerket tömörítő szurkolói klubok akár még szorosabb kapcsolatok, tartós barátságok kialakítására is alkalmasak.

A szurkolói lét pozitívumai közé tartozik az is, hogy az az azonos csapatért szorító csoportba való bekerüléshez nincsen szükség különösebb erőfeszítésre. A csapat mezének, sapkájának vagy sáljának viselése már önmagában is elegendő ahhoz, hogy a drukker a lelátón megélje az összetartozás érzését, egymásra mosolyogjanak és együtt örüljenek egy jól sikerült akciónak, gólnak, jó eredménynek. Azért is lehet számunkra vonzó szurkolni, mert nagyon könnyen hozzájuthatunk az összetartozásból származó kellemes érzésekhez anélkül, hogy bármilyen teljesítményt vagy tudást kellene felmutatnunk.



A mérkőzések követése, társaság szervezése közös meccsnézésre vagy a helyszínre utazás keretét adhat az időnk egy részének, ami stresszcsökkentő hatású.

A szurkolás és a kedvenc csapatunk vagy sportolónk követése egyfajta struktúrát is adhat a szabadidőnknek. A mérkőzések követése, társaság szervezése közös meccsnézésre vagy a helyszínre utazás keretét adhat az időnk egy részének, ami stresszcsökkentő hatású. Az agyunkra ugyanis nagyon kedvezően hatnak a keretek és az általuk biztosított kiszámíthatóság. Ezek csökkentik a szorongásszintünket és ezáltal hozzájárulnak a jó közérzethez és elejét veszik az egyéb okú lehangoltságnak.

Végezetül érdemes szót ejteni arról is, hogy a sportesemények követése különösen elkötelezett drukkerként azzal is együtt járhat, hogy a szervezetünkben megnövekedik a stresszhormonként ismert kortizol. Ez természetes velejárója a téthelyzetek által okozott izgalomnak és feszültségnek. Fontos azonban, hogy a kortizol megnövekedésével együtt járó állapotunkat hogyan tudjuk kezelni. Nem megfelelő érzelmszabályozás esetén ugyanis egy ilyen felfokozott állapot könnyen átcsaphat agresszív cselekményekbe, a sporteseményekkel kapcsolatban így sokszor a szurkolótáborok közötti incidensek sajnálatos tanúi lehetünk. A szurkolást tehát megközelíthetjük akként is, hogy jó lehetőséget biztosít egyrészt feltöltő, örömteli érzések megéléséhez, ugyanakkor jó lehetőség arra is, hogy érzelmeink szabályozását gyakoroljuk.

KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Sportos gyereknevelés, avagy hogyan nevelhetünk sportszerető felnőtteket?

Az egészséges életmód egyik alapkőve a rendszeres testmozgás, amit érdemes egészen kisgyermekkortól kezdve beépíteni a gyermek életébe. A sportolás számos fiziológiai, pszichológiai és szociális előnnyel jár, amelyek különösen fontosak a gyerekek és kamaszok számára az egészséges és teljes élet elérése érdekében. Ebben a cikkben arra szeretnénk rámutatni, hogy milyen előnyökkel járhat a rendszeres sportolás, hogyan könnyítheti meg a gyerekek életét a rendszeres fizikai aktivitás. Ha kíváncsi vagy miként tudod elősegíteni, hogy a testmozgás gyermeked életének szerves részévé váljon, akkor olvass tovább.

Miért jó mozogni?

A sportolás nemcsak fizikailag erősít, hanem fejleszti a kognitív képességeket, növeli az érzelmi intelligenciát és segít az egészségtudatos életmód fenntartásában. Közismert, hogy a sport javítja a koncentrációt, a memóriát és az általános szellemi funkciókat. A testmozgás hatására jobb lesz a test oxigénellátottsága, ami elősegíti a sejtek megújulását, a kiválasztási és emésztési folyamatokat is, még betegségekre való hajlam esetén is hozzájárulhat a betegség kialakulásának megelőzéséhez.

Sportolás során a gyerekek megtanulják, hogyan kell stratégiákat kidolgozni, döntéseket hozni és problémákat megoldani. A sport gyakorló terepet ad arra, hogy a gyermeknek fejlődjön az önbizalma, énképe és

önértékelése (tudása önmagáról), a kitartása, az állóképessége, az idő- és feladatbeosztása, a szociális képességei és az érzelmi intelligenciája egyaránt. Mindez azt eredményezi, hogy az iskolai, a munkatevékenységekben, valamint társas kapcsolataiban is pozitív hatásai lesznek, valamint a családon belüli szerepe és tevékenysége is rendezettebb lehet.

A sporttevékenységekben való részvétel megtanítja a gyerekeket arra, hogyan kell megküzdeni a kihívásokkal és nehézségekkel. Ezzel elősegíti, hogy fejlődjön a pszichológiai ellenállóképességük, hiszen a vereségek és kudarcok a sportnak elkerülhetetlen velejárói. Így játékosan sajátítják el, hogy az élet velejárói a kisebb-nagyobb sikertelenségek, ezzel együtt megtanulják kezelni, feldolgozni a csalódásokat, és ösztönzi őket



arra, hogy egy-egy bukás ellenére is a lehető legjobbat hozzák ki magukból. Ez a képesség, amelyet pszichológiai ellenállóképességnek is neveznek, később az élet más területein, az iskolában, a munkahelyen, a hétköznapi helyzetekben is hasznos lehet. A sport tudatos jelenlétre tanít, megadja a közösséghez tartozás érzését, amely hozzájárul a magabiztos, jövő- és célorientált hozzáálláshoz és mentalitáshoz.

A sport hatásai a szociális kapcsolatokra

A csapatsportok különösen hasznosak a szociális képességek fejlesztésében. A gyerekek megtanulják, hogyan kell együttműködni másokkal, miként kell kommunikálni és hogyan kell konfliktusokat kezelni, közös célokért dolgozni. Ezek a készségek az élet minden területén kiemelkedően fontosak, legyen szó baráti és családi kapcsolatokról, iskolai feladatokról vagy munkahelyi együttműködésről.

A sportolás lehetőséget ad arra, hogy egy közösség részévé váljanak, valamint megteremti a lehetőséget arra, hogy eltérő háttérrel rendelkező gyerekekkel együttműködjenek és barátságokat kössenek.

Ez elősegítheti, hogy empatikusabbá váljanak, megértsék mások nézőpontját és egy cél érdekében mozgósítsák az erőforrásaikat. *Az empátia és a szociális készségek az érzelmi intelligencia alapját képezik, ezért a fejlesztése, az egészséges, kiegyensúlyozott, boldog élet kulcsfontosságú feltétele.*

A sport jó eszköz a stressz csökkentésére

Az egészséges életmódra való nevelés – amely magában foglalja a rendszeres testmozgást, a megfelelő táplálkozást, a lelki egészség fejlesztését – hosszú távú, pozitív hatással bír a teljes életminőségre. A sportolás kiváló lehetőség a stresszkezelésre és a mentális egészség fenntartására, ápolására.

A fizikai aktivitás csökkenti a stresszhormonok szintjét, miközben növeli az endorfinok, azaz a boldogsághormonok termelését. Ez különösen fontos lehet kamaszkorú fiatalok számára, akik gyakran szembesülnek stresszes helyzetekkel az iskolában és a társas kapcsolatokban, így nehéz időszakokban a sport kiváló stresszkezelési technika lehet.

A sportolás emellett megtanítja a gyerekeknek, hogy a rendszeresség, a kitartás és a fegyelem hogyan segítheti elérni a céljaikat. A sportolással elsajátított strukturált, célorientált hozzáállás átvihető az élet más területeire is, például az iskolai teljesítményre, a későbbi munkavégzésre, a családon belüli tevékenységekre. A sportolás adta kiszámíthatóság, rutinszerűség, időkihasználási technika beépül a gyermek gondolkodásába, amely hosszú távon elősegíti, hogy a mindennapokban fontos legyen számára a sport, a rendszeresség, a tudatos tervezés, az önfegyelem.

Hogyan segítsük elő szülőként a gyermekünk sporttevékenységét?

Szülőként számos módon támogathatjuk és motiválhatjuk gyermekeinket a sportolásra.

- Első és talán legfontosabb lépésként érdemes példát mutatni azzal, hogy mi magunk is aktív életet élünk, együtt sportolunk



velük, például közös kirándulások, biciklizések vagy családi focimeccsek, tornázás formájában.

- Fontos, hogy a gyermek számára élvezetes és kedvelt sportformát válasszunk, ezért érdemes többféle sportágat kipróbáltatni vele, hogy megtalálhassa a hozzá leginkább illőt, amely mellett el tud köteleződni, szívesen járjon az edzésekre és vállalja a vele járó fájdalmakat, lemondásokat.
- Emellett érdemes olyan sportközösségeket keresni, ahol a gyermek barátokat szerezhet, hiszen a társas támogatás és a közösségi élmények növelik a sport iránti elkötelezettséget.
- Támogatásunk és bátorításunk kulcsfontosságú! Ismerjük el minden kis előrelépését, és legyünk jelen a mérkőzéseken, edzéseken. Fontos, hogy jelen legyünk és segítsük abban, hogy túl tudjon lendülni az esetleges holtponatokon, a fáradtságon, a motiválatlanságon. Olykor a mi kitartásunk lesz az ő kitartása is!
- Segítsük abban, hogy ki tudja alakítani az egyensúlyt a sport, a tanulás és a pihenés, hobbi között, hogy a sportolás ne váljon terhes kötelezettséggé, hanem örömteli tevékenység maradjon. Ezzel magunkat is trenírozzuk a munka-magánélet egyensúly fenntartásában is.

Mozogjunk együtt!

Ne felejtjük, sosem késő elkezdni egy kicsit többet mozogni! A mindennapi rohanás, a rengeteg teendő könnyen magyarázatként tud szolgálni arra, hogy elhanyagoljuk a testmozgást. Minden mozgással töltött perc számít, legyen az ember bármilyen életkorban. A sport által szerzett tapasztalatok és készségek életre szóló előnyöket nyújtanak, amelyek túlmutatnak a fizikai edzettségen, és hozzájárulnak a boldogabb és teljesebb élethez. Minél hamarabb válik a gyermek számára természetessé a rendszeres mozgás, annál hamarabb tudjuk közösen learatni a sport hozta sikereket és örömeit.

Derült égből, honnan jött ez?

A versenyszerű videójáték – bár gyökerei egészen a '70-es - '80-as évekig vezetnek vissza – a '90-es években kezdte csak igazán bontogatni szárnyait, ahogy megjelentek egymást követve az olyan játékok, mint a Doom vagy a StarCraft (utóbbi pár év alatt nem hivatalos, de koreai nemzeti sport lett), de igazán csak a 2000-es évektől, az online multiplayer játékok elterjedésével kapcsolt magasabb fokozatra. Ahogy – az internetnek hála – bekerült a köztudatba (főleg a fiatalok, illetve a videójátékok kedvelőinek körében) egyre nagyobb szabású versenyeket kezdtek rendezni olyan játékok alapján, mint például a League of Legends vagy Counter-Strike: Global Offensive, amelyeket a világ minden táján figyelemmel követtek, és így egykettőre megjelentek a szponzorok is. Olyan cégek, mint a Coca-Cola vagy a Red Bull és olyan számítástechnikai cégek, mint az Intel, NVIDIA stb., sok millió dolláros szponzorációkkal támogatják ezeket és a legjobb csapatokat. Nem csoda, hiszen például a 2019-es League of Legends világbajnokságot közel 100 millióan nézték. Csak a kontraszt kedvéért: annak a fajta futballnak, amit ma ismerünk, körülbelül 150 éves múltja van, ennyi idő alatt jutott el oda, ahol ma tart, a League of Legends pedig ugyanezt 10 év alatt érte el. Sok szülő fejében ösztönösen felmerül a kérdés, akkor hogyan is álljon ehhez az új jelenséghez, amely látszólag megőrjíti a fiatalokat. Vegyük sorra a főbb vádpontokat.

Antiszociális tevékenység-e az e-sport?

A videójátékokról gyakran szokás felhozni, hogy a gyermek egyedül ül a képernyő előtt ahelyett, hogy a barátaival játszana odakint. A multiplayer játékok (ahol egy játékos más játékosokkal játszik a játék terében) természetüknél adódóan szociális készségeket is igényelnek. Nem mindegyik egyforma és tény, hogy néha például a játékot kísérő toxikus chat kommunikáció destruktív lehet, de éppen a versenyszintű játék e-sport esetén a csapatmunka, kommunikáció, kooperáció olyan szintjére van szükség, amely sok játékostól kimondottan fejlődést igényel, fejlesztheti ezen készségeket.

Egészségtelen?

Mint a legtöbb videójáték esetében, itt is többnyire egyhelyben ül a játékos, és mint tudjuk, a sok ülés nem egészséges, ugyanúgy, ahogy a szemnek sem tesz jót, ha nem vigyáznak rá, és a nyak-gerinc is megsínyli, ha az ülés nem megfelelő testtartásban történik stb. Ugyanakkor azt is fontos kiemelni, hogy aki kicsit is komolyan veszi az e-sportot, annak ugyanúgy szigorúan vigyáznia kell magára, mint a hagyományos sportolóknak. Szigorúan oda kell figyelnie, hogy megfelelően táplálkozzon, eleget pihenjen, aludjon és mozogjon.

Haszontalan?

Az e-sportot sokan ütköztetik a klasszikus sportokkal. Mondván: az legalább egészséges, hasznos és így tovább. Való igaz, hogy a legtöbb sportághoz képest ez kevesebb mozgással jár, ugyanakkor hasonlóan jótékony hatással lehet a fiatalra a versenyszellem, a fejlődés, küzdeni akarás az adott célokért, miközben hasonlóan pallérozhat akár különböző mentális készségeket és hasonló, mintha valaki mattot ad az ellenfélnek. Hisz' mint tudjuk, a sakk is sport.

Sport-e az

A szülők nagy részének a mai napig vakfolt az a kifejezés, hogy e-sport, miközben a fiatalok jelentős része, ha megkérdezik, hogy mi akar majd lenni, ha felnőtt, rögtön rávágja, hogy e-sportoló.





TÓTH DÁNIEL

e-sport?



Mit tegyek, ha a gyerek e-sportoló akar lenni?

Ha a gyerek azt mondja, hogy e-sportoló akar lenni, két dolgot NEM érdemes tenni:

1. Azonnal kivenni a gyereket az iskolából, a teljes családi vagyonunkat elkölteni méregdrága számítástechnikai eszközökre, vagy kiköltözni külföldre és reménykedni, hogy hátha összejön.
2. Kétségbeesni, hogy a gyerek máris függő, délibábokat kerget, csak a játék érdekli és sose lesz rendes munkája stb.

Ellenben, miközben fontos, hogy ne hagyjuk a gyereket délibábokat kergetni, ne erőltessük olyan szakmára, amelyben boldogtalan lesz, azt is tartsuk szem előtt, hogy a pályaválasztás a 21. században már egészen más, mint akár 20-30 évvel ezelőtt volt. Mások a lehetőségek és mások az elképzelések-elvárások is, de az életpálya során nagy valószínűséggel akár többször is új szakmát kell tanulni, új hivatást kell választani. Ha csak egy picit utánanézzünk, hamar szembesülünk vele, hogy bár 1000-ból 999 gyermek, aki erre adja a fejét, nem lesz sikeres e-sportoló (ahol ráadásul az időablak is szűk, hiszen a modellekhez hasonlóan, ha valaki a húszas éveire nem futott be, akkor jó eséllyel „kiöregedett”), DE, és akkor jöjjön a nagy hangsúlyos *de*, mindez nem jelenti azt, hogy az egész videójátékvonal csak kidobott pénz és időpocsékolás lehet. Gyermekünk számos hasznos készségre tehet szert a videójátékoknak köszönhetően, gondolok itt a stratégiai érzék fejlődésére, a nyelvtanulásra (hiszen a játékok sok esetben csak angol nyelven érhetők el) vagy a finommotoros készségekre, amit a gyors és precíz billentyűzet-, egér- vagy kontrollerkezelés fejleszt. Emellett ezzel kapcsolatban rengeteg új szakmai ág is születőben van. Ahogy én magam kombináltam a pszichológia iránti érdeklődésemet és lettem a digitális nevelésre szakosodott gamer-pszichológus, ugyanúgy lehet a gyermekünkben saját tehetsége és adottságai szerint például videójátékokat készítő programozó, tesztelő, grafikus stb. vagy konkrétan az e-sporthoz kapcsolódó e-sport elemző, edző, kommentátor és még sorolhatnánk. A 21. század a végtelen lehetőségek és egyben az önámítás kora lehet gyermekeink számára, rajtunk is múlik, melyik érvényesül majd.

TÓTH DÁNIEL
PSZICHOLÓGUS

Az én szakterületem a digitális világ pszichológiája és a digitális nevelés, ha valaki ebben szeretne segítséget, várjuk szeretettel a Digitális Nevelés Szülői Klub szülőkből és szakemberekből álló közösségében.

<https://www.facebook.com/groups/digitalisneveles>

A „Digitális Nevelés: útikalauz az internet, videójátékok és okoskütyük útvesztőjéhez” c. kétkötetes könyvemet e-book formájában elküldöm bármely oktatási intézménynek, amely ezt igényli. Ezt a hírt bátran továbbíthatjátok gyermekeitek intézménye felé, az intézmények az alábbi linken tudják igényelni az ingyen könyvet:

<https://forms.gle/yaV6bQVkkJGSGk2z8>

NOE-tagok az ország egész területéről kedvezménnyel vehetik igénybe a családi konzultációt és vehetik meg a könyvemet. Erről bővebben a kedvezmények aloldalon találtok információt:

<https://noe.hu/kedvezmenyek/>

Számos módon tudok segíteni, bővebb információért látogass el a Digitális Nevelés facebook csoportba vagy a weboldalamra: <https://pszichologuspasi.hu/>

Babaúszás

Lisztes-Dede Csilla vagyok, gyógytornász, babaúszás és babamasszázs oktató. 2010-től tartok babaúszás foglalkozásokat Hajdúszoboszlón. Van két gyermekem, így megtapasztalhattam a másik oldalt is, szülőként részt venni az órákon. Első gyermekemmel 3 hónapos korától jártunk rendszeresen úszásra. Ő kisóvodásként gond nélkül megtanult úszni, vízbiztonsága a mély (2,20 m) vízben is gyorsan kialakult. Azóta is imád merülni. Kisebbik gyermekemmel a járványügyi korlátozások miatt kádas gyakorlatok formájában, otthon barátkoztunk a vízzel. Medencéhez 8 hónapos korában jutottunk el, de az akkori helyzetben, sajnos, a rendszeresség nem volt tartható. Természetesen, a vizet ő is nagyon szereti.



Mi is a babaúszás?

Egészséges babák, kisgyermekek vízhez szoktatása, motorikus mozgásfejlesztése vízben végzett játékos feladatok segítségével. Mindemellett kiemelném a szülővel eltöltött minőségi időt is.

A foglalkozásokon való részvételt 3 hónapos kortól ajánljuk. Úszás során bizonyos reflexek meglétére támaszkodunk. Az egyik ilyen a búvárreflex, ami körülbelül a baba 6-7 hónapos koráig áll fenn. Ez azt jelenti, hogy amint víz éri a baba arcát, visszatartja a levegőt és nem nyel vizet. Idősebb baba esetén sem esünk kétségbe, ha esetleg már nem tudjuk kihasználni a búvárreflexet. Esetükben ez már inkább tanulás folyamata lesz, lehetséges, hogy több időt vesz igénybe, de mindenképpen tanulható. Ezért is nagyon fontos az imitált merülés gyakorlása otthon is. Ilyenkor

locsoljuk a manó arcát és mondjuk neki a vezényszót, nálunk ez a „Merülés!”. Itt fontosnak tartom megjegyezni, hogy reflexet nem tartunk fenn, azok csupán segítenek bennünket a vízzel való ismerkedés során.

Vízben a babák ösztönösen úszó jellegű mozdulatokat végeznek. Fantasztikus látvány, élmény a szülőknek, ahogy látják, pici babájuk mint rugdos a lábával vagy fejüket locsolva jár a kezük-lábuk, akár nózijukon fújják ki a levegőt. Később ezek egyre inkább tudatossá válnak.

A foglalkozások az első néhány alkalommal arról szólnak, hogy megismerkedjünk egymással és a helyszínnel, a szülők elsajátítsák a fogásokat, azt, hogyan tartják a babát biztonságosan a vízben. Mindemellett a „locsolgatás” már az első óra keretén belül is fő szerepet kap. Általában a szülő tart a víztől, ismerve annak veszélyeit, de gondoljuk bele, ez a csöppség 8-9 hónapig anya pocakjában a magzatvízben lubickolva töltötte mindennapjait, számukra ez egy természetes közeg, kellemes érzéseket kelt bennük. Gyakran látni már első alkalommal, hogy mosolyog a baba a medencében.

Az óra alaphangulatát adja meg a sok mondóka, dalocska, mely mind valamely mozgásformához, gyakorlathoz kapcsolódik. Ezek egyszerű, rövid versikék, amelyeket a szülők könnyen

megtanulhatnak. A manók nagyon szeretik, és mindig bátorítom az anyukákat, apukákat, hogy énekeljenek, hiszen gyermeküknek az ő hangjuk a legszebb. Egy-egy fogásnál szemtől szembe kerülünk a babával. Ez az artikuláció szempontjából is fontos, hiszen a baba jól látja, hogyan formálja a szülő a száját beszéd, ének közben, idővel próbálja utánozni is őt. Mindemellett a beszédfejlődés a mozgással egyértelműen, szorosan összefügg.

Már egészen pici babákkal is tornázunk egy kicsit a vízben, átmozgatva az apró lábacskákat, később karokat is. A szülők megtapasztalhatják, milyen könnyedén lebeg háton a babájuk, gond nélkül beleengedi kis fejét a vízbe. Attól nem kell tartani, hogy a fülébe megy víz, hiszen normális esetben ez nem okoz egészségügyi problémát. Kifejezetten szeretnénk, hogy benne is legyen a vízben, hiszen ez lesz az egyik alapja a hátúszásnak. Későbbi úszástanulás esetén nagy előnyt jelenthet a gyermek számára.

Amikor már stabilan merül a babánk, próbáljuk mélyíteni a merülést vagy azt, hogy hosszabb ideig merüljön, gondolok itt a víz alatti siklásra. Később akár a kar- és lábmunka hozzákapcsolásával vagy buborék fújásával készülünk az úszástanulásra. A légzőrendszerre is pozitívan hat az úszás.

Ahogy növekedik a babánk, egyre több mindent tud, kinyílik a világ a számára és elindul, hogy felfedezze azt. Ezzel kell lépést tartanunk, babaúszáson nem csak az úszáshoz kapcsolódó mozdulatokat tanulunk, igen nagy hangsúlyt fektetünk az egyensúly, a koordináció fejlesztésére. Az egyszerűbb feladatoktól haladunk a bonyolultabb, összetettebb gyakorlatok felé. A baba izmainak erősítésére kihasználjuk a víz fizikai tulajdonságait. Úszás után nyugodtabb, mélyebb a pihenés is. Az órákon mindig a baba életkorát, tudását, mozgásfejlődési szakaszát és aktuális állapotát, kedvét vesszük figyelembe. Ahogy nekünk is, nekik is lehet rossz napjuk, így előfordulhat, hogy ami legutóbb úgyes ment, most kicsit nehezebb, legközelebb majd újra megpróbáljuk, de semmit sem erőltetünk. A lényeg, hogy a manó jól érezze magát és kialakuljon benne a pozitív érzés a víz iránt.

Rengeteg játék, eszköz segíti munkánkat és színesíti a foglalkozásokat. A manók szívesen játszanak velük, megfogják (megkóstolják!), lemerülnek velük, lemerülnek értük vagy éppen alattuk merülnek át. A különböző játékok segítségével piciknél még a fogást, elengedést gyakoroljuk, de ismerkedünk a színekkel, a formákkal is.

A babaúszás közösség babáknak, szülőknek egyaránt. A piciknek lehetőségük nyílik találkozni hasonló korú babákkal, ők is szívesen ismerkednek egymással, gögicsélnak a másikkal. A szülőknek is lehetőségük van barátkozni, tapasztaltot cserélni.

Kivel érkezzen a baba?

Nálunk 2 fő kísérőnek van lehetősége belépni az épületbe, de a medencébe csak egyikőjük jön a babával, ez a létszám miatt is fontos, és úgy gondolom, a babának is jobb, ha egy foglalkozást egyvalakivel visz végig. Általában (legalábbis a kezdetekben) apás program, de anya közelsége fontos, mivel ő könnyebben meg tudja nyugtatni a picit, ha esetleg szükség lenne rá. Természetesen, nagyszülő, dédnagyszülő is érkezhet a kisunokával. Számomra ez mindig szívet melengető látvány, hiszen néhány éve a kisfiamat és engem is gyakran nagymamám kísért el babaúszásra.

Számítsunk rá, hogy úszás után a babák éhesek, szomjasak, fáradtak, ezért érdemes gondoskodni innivalóról, etetésről. (Fontos szempont a helyszín megválasztásánál, hogy a szoptatás megoldható legyen.)

Babaúszás mellett a babamasszázs is a kötődés kialakítását, megerősítését segíti, nemcsak a gyermek és a szülő között, hanem akár nagyszülő, keresztszülő is lehet, aki masszíroz. A masszázs a szeretetteljes érintésen keresztül az egymásra hangolódásról, odafigyelésről szól. Ez fontos szerepe lehet akár koraszülött vagy örökbefogadott baba, valamint idősebb testvér esetén is. Hiszen egy újszülött sok figyelmet igényel, az idősebb testvér ekkor elhanyagolva érezheti magát, ilyenkor lelki feltöltődést ad neki, ha csak rá figyelnek, meghallgatják.

Összefoglalva, a babaúszás szuper családi program, amely nemcsak az önfeledt szórakozásról, hanem a játékos tanulásról is szól. Ez az a mozgásforma, amely korai életkorban teljesen megfelel a baba igényeinek, mozgásra nevel. Megkönnyítheti a későbbi úszástanulást, hiszen a gyermek számára ismerős közegbe érkezik, fejét, arcát bátran beleteszi a vízbe. Ajánlom mindenkinek, aki gyermekével közös élményekben gazdag programot keres.

LISZTES-DEDE CSILLA
GYÓGYTORNÁSZ, BABAÚSZÁS
ÉS BABAMASSZÁZS OKTATÓ



Gyerünk, anyukám!

A Gyerünk, anyukám! az ország elsőszámú, kisgyerekes anyukákat és most már gyerekvállalás előtt álló nőket, nagymamákat, sőt, apukákat is megmozgató online edzőterme. Az oktatók amellest, hogy végigcsinálják az edzéseket, folyamatosan figyelnek arra is, hogy az otthon tornázók helyes technikával dolgozzanak. Hiteles, jó fej edzők, időzített edzésvideók, magas szakmai színvonal és egy szuper lelkes közösség. - ezt tudja a Gyerünk, anyukám! A már mozgalmá vált anyukák torna megálmodójával, Kádár-Papp Nórával beszélgettünk.

Mesélnél nekünk a kezdetekről? Hogyan jött a Gyerünk, anyukám! ötlete?

2011-ben született az első kisfiunk, majd 2013-ban a vegyespáros ikreink. Az első szülés után könnyen adta magát, hogy eljárjak sportolni, két nagymama is segített. Amennyire egyszerű volt elsőre, annyira megdöbbentően nehézé vált az ikrek születése után. Hetente több alkalommal jártam a várost a kislányunkkal korai fejlesztésekre (fesztes nyak, vállak, karok és kezek), ez alatt a két fiúnak felügyelet kellett. Úgy éreztem, hogy ennél több időre nem kérhetek segítséget, így a tornát otthon akartam megoldani. Meglepődve tapasztaltam, hogy 2013-ban nem volt magyar nyelvű weboldal, amely a szülés utáni regenerációt segítette volna. Kénytelen voltam egyedül végigcsinálni, de már közben is azon gondolkodtam, hogyan oldhatnák meg azok, akiknek nincs ilyen tudásuk.

Így indult 2014 tavaszán – először offline közösségi tornákkal – a Gyerünk, anyukám!, majd még ugyanebben az évben az online, élőben közvetített edzésekkel, amikor az időjárás nem tette lehetővé a találkozást.

Mit gondolsz, az anyukáknak hetente mennyi időt kellene mozgással tölteniük?

Az lenne a legjobb, ha mindenki annyi idő tölthetne ezzel, amennyit szeretne :) A gyermekágyi torna és a szülés utáni regeneráló tornák műfajukból adódóan lehetnek rövidebbek, és az a hatékony, ha a hét akár minden napján jut idő egy 15-20 perces gyakorlásra, amihez sokszor át sem kell öltözni.

Ahogy nőnek a gyerekek, úgy lehetnek a tornák egyre hosszabbak és intenzívebbek. A velünk sportoló anyukák általában heti 2-3 alkalommal edzenek. Természetesen, ez lehet több is, de fontos, hogy azért legyen legalább egy pihenőnap.

Több gyermek mellett (különösen, ha kisebb gyermekekről van szó) nagyon nehéz egy anyukának időt találnia saját magára. Van esetleg valamilyen jól bevált tipped vagy módszered arra, hogy nagycsaládos anyukák miképpen szakíthatnának időt a mozgásra?

A legjobb az, ha a gyerekek egészen kicsi koruktól megszokják, hogy az anyukájuk tornázik otthon. Így egy idő



FORGÁCS LAURA

után ez a tevékenység már nem lesz annyira izgalmas, hogy mindenképpen az anyun akarjanak egy-egy gyakorlat közben lovagolni :) Az is szuper, ha a társ elvállal egy-egy játszótérezést vagy fürdetést. Illetve, a tornázós játékok is nagyon izgalmasak tudnak lenni. Ezek azok a játékok, amik csak a torna ideje alatt kerülnek elő.

Nem biztos, hogy elsőre összejön, de érdemes kitartóan próbálkozni!

Biztosan sok visszajelzést kapsz. Milyen változásokat tapasztalnak az életükben azok az anyukák, akik belevágnak az edzésbe?

Mentálisan és fizikálisan is nagyon sokat ad a sport. Az anyukák sokkal jobban tűrik a monotóniát, a mindennapos feladatokat és saját bevallásuk szerint sokkal türelmesebbek is. A mozgás célokat és magabiztosságot ad, egy olyan terület, ahol a kontroll a legtöbb esetben a saját kezükben van és viszonylag gyorsan jönnek a változások is. Vannak, akik kifejezetten fogyás végett mozognak, mások a terhesség alatt meggyengült testüket "szerelik" újra, fájdalommentesre és jól működőre.

Hogyan tudjátok motiválni az anyukákat, hogy a kezdeti lelkesedés kitartson akár hónapok vagy évek múlva is?

Azért jó közösséghez tartozni, mert te is tudod húzni a másikat, amikor neked jól megy, és ő is tud támogatni, amikor neked van rá szükséged. Nagyon sokan ismerik fel, hogy a mozgás nem egyenlő a szomorú tesi órás emlékekkel, hanem sokkal inkább eszköz, hogy a lehető leghosszabban éljünk a legjobb formánkban. Ez általában elég motiváció, hiszen ki ne akarna majd aktív nagymama lenni?

De ne csak az anyukákról beszéljünk, hiszen gondoltok az apukákra, nagyszülőkre és a gyerekekre is. Mesélnél róla, hogy kit milyen edzésekkel vártok?

A legtöbb tornánk uniszex, így ha az apukát nem zavarja, hogy a weboldal a nőket szólítja meg, bátran választhat a tartásjavítástól a jógán át a szuperhaladó edzéseig bármit. Tudunk apukákról, akik kíváncsiságból vagy kényszerből (beteg lett az anyuka, ne vesszen el a befizetett pénz) álltak be, és azóta is velünk edzenek.

A covid időszakában nagyobb számban jelentek meg hatvanasok, akiknek a megszokott gyógytorna vagy pilates helyett kellett alternatíva. Emiatt született például a Seniors videótárunk.



Milyen eszközökre van szükség az otthoni edzésekhez?

Semmi extrára, és az eszközöket eleinte a háztartásban fellelhető tárgyakkal lehet helyettesíteni.

Tornaszőnyeg, súlyzó (helyette vizespalack), gumiszalag (helyette nagyobb den számú harisnya), pilates labda (helyette egy ducibb plüss vagy párna). Ezek a legáltalánosabbak.

Egy lelkes anyukának, apukának vagy nagymamának nagyságrendileg mennyibe kerül havonta, ha veletek szeretne mozogni?

A 30 naponta megújuló videótár előfizetés 5000 forint, egy 8 hetes, 24 videós mozgásprogram pedig 16000 forint. Az újonnan csatlakozók az első vásárláskor kuponnal tudják csökkenteni a vételárat, minden programindulás előtt van kedvezményes early bird időszak, illetve – egyedülálló módon – van Hűségprogramunk

is, ahol az első vásárlás után kapott pontok is beválthatók kedvezményre.

Az egészséges életmódhoz nem elég a rendszeres testmozgás, a megfelelő étkezésre is oda kell figyelni. Igaz, hogy ebben is segítetek?

Igen, egész éves szezonális étrendünk van, ez az általános étrend napi öt étkezéssel és bevásárlólistával remek alap arra, hogy milyen alapanyagokkal, adagokkal lehet egészségesen táplálkozni, illetve van 30 napos tejmentes, gluténmentes, vegán és vegán étrendünk is.

Mindegyik étrendünk család- és gyerekbarát, maradékmentő és fagyasztható ételeket tartalmaz.

Mit üzenél, annak a nagycsaládos édesanyának, aki régóta vágyik arra, hogy rendszeresen mozogjon, fittebb legyen, esetleg megszabaduljon a felesleges kilóitól, azonban eddig minden erre irányuló kísérlete kudarcba fulladt?

Hogy próbálja meg velünk is :) Nem vagyunk fitness szekta, nem ígérünk hihetetlen fogyást 2 hónap alatt, viszont velünk megtanulhat biztonságosan mozogni, találhat közösséget, célokat, és közben a konyhában is bevezethet új ízeket, alapanyagokat és ételeket.

Nem kellene porok és kínlódás az életmódváltáshoz, csak el kell fogadni, hogy nem megy egyik napról a másikra. Ha ez megvan, csak menni kell az úton. És nem a keresztelőig vagy a barátnő esküvőjéig, hanem további 50 évig, magunkért.

Ép testben épp, hogy élek

2024-ben ismét a sport legjobbjaira figyel a világ, hiszen Párizsban rendezik meg a 33. nyári ötkarikás játékokat, amelyre minden eddiginél több versenyző szerzett jogot az indulásra. A magyar küldöttség is igen népes, tehát a lakosság számára viszonyítva igazi sportnemzet vagyunk.



De sajnos, nem sportoló nemzet.

Talán sosem volt még ennyire időszerű a rómaiak híres mondása, mint napjainkban, hiszen az életmódunkban beállt változások miatt nemcsak a felnőttek élete, de a fiatalok mindennapjai is zömmel inaktívvá váltak.

Az lenne a legtalálóbb kifejezés, hogy ép testben épp, hogy élek.

Dr. Mérey Ildikó testnevelő tanár, egyetemi docens, aki szívügyének tekinti az edzettség javítását, már évekkel ezelőtt a következő lesújtó véleményt fogalmazta meg a fiatalok teljesítményéről:

„A tanulók egészségi, fizikai állapota az elmúlt 20 évben folyamatosan romlik, a testneveléshez és sporthoz való hozzáállása negatív tendenciát mutat, az iskolai testnevelés és sport egészségfejlesztő, egészségmegőrző hatása csekély, fiataljaink harmonikus testi fejlesztése nem tudatos.”

A szakemberek, tanárok, edzők jelzései, elmarasztalásai után sok cikk jelent meg és központilag is érződött a tenni akarás. A 2007-ben bevezetett NAT (Nemzeti Alaptanterv) új célokat és alapelveket fogalmazott meg a testnevelés és sport műveltségterületen is. Lényege, hogy a sport mozgásanyagának elsajátítása pozitív hatással legyen a diákokra és ezzel együtt a tanulói fűjség értelmi képességei is fejlődjenek.

Mindig is voltak a testnevelés tantárgyhoz kötődő fizikai tesztfelmérések, amelyeknek elvégzése kötelező minden tanköteles diák számára (Hungarofit, Eurofit). Most a NETFIT, a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt az, ami 4 fittségi profilban

9 méréssel jellemzi az egyes tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. Mint minden kötelező felmérés, a diákok körében népszerűtlen és nem hatékony. Ez a teljesítményromlás ebben a tesztben is szembetűnő, nincs semmilyen következménye annak, ha valaki rosszul teljesít, ha az előző évhez képest semmit sem javul. Nagyon furcsa ennek a megítélése, hiszen egy roppant teljesítménycentrikus világban élünk.

A gyenge fizikai teljesítmények miatt 2012. szeptember 1-től vezette be a kormány minden köznevelési intézményben, felmenő rendszerben a heti 5 kötelező testnevelés órát. Sajnos, az infrastrukturális adottságok kevés helyen felelnek meg ennek a rendeletnek, pedig az elgondolás nagyon jó, preventív jellege is komoly problémákat oldana meg, hiszen sosem volt ennyi felmentett, beteges iskolás. A 2010/2011-es összefoglaló egészségügyi jelentésből kiderül, hogy a 12. osztály végére megtízszereződött a magasvérnyomásban szenvedő tanulók száma, jelentősen nőtt az elhízottak, a cukorbetegségben, illetve a mozgásszervi megbetegedésben szenvedők száma is. Az adatokból az is kitűnik, hogy a magyar diákok nagy része nem mozog eleget, nincs rendszeresség az életükben, ami vonatkozik a táplálkozásukra is. Egy serdülő diák számára napi 60 perc közepes-magas intenzitású mozgás lenne elég ahhoz, hogy lényegesen javuljanak, jók maradjanak az egészségügyi mutatói. A nem sportoló tanulók számára a fizikai aktivitást, a különböző mozgásformák megismerését az iskolai sportfoglalkozások, az iskolai keretek között zajló mindennapos testnevelés jelenti. A közösségi hatás, az együtt „dolgozás”, az összetartozás adja nekik azt az élményt, ami miatt képesek a mozgásos foglalkozásoknál maradni és áthidalni azt a korszakot – általában a serdülőkort –, amikor a legnagyobb lemorzsolódás történik. Az iskolai testnevelés mindenképpen hozzájárul a tanulók napi minimális, megfelelő intenzitású fizikai aktivitásához és növeli annak valószínűségét, hogy szabadidejükben is eljárjanak mozogni. Pedig ennek a szó legigazabb értelmében napi rutinná kell válnia, úgy, mint egy órarendi óra, ami hozzátartozik a mindennapjaikhoz. Tehát, a közoktatási intézményekben dolgozó szakemberek élményekkel teli, vidám hangulatú, feszültségmentes munkájára égető szükség van. Sok fiatal tanárnak kellene végeznie az egyetemen, akik értik és szeretik ezeket a sok tekintetben más, alfa generációs, „digitális bábiket”.



SKOUMAL MÓNIKA

Mindenképpen már kiskorban javasolt beiktatni a gyerekek életébe a mindennapi mozgást, és ebben nagy szerep hárul a szülőkre is. A rendszeresség, a személyes példamutatás az, ami

a legnagyobb hatással van rájuk. Minél több sportági alapot kell megismertetni velük, játékos formában, csapat jelleggel, nem versenyszerűen. A versenyzés nem való mindenkinek, és az egészséges nemzet kialakításánál nem is ez a feladat. A kellő motiváció fenntartása csak úgy lehetséges, ha a tanár, az edző, az oktató maga is kiváló felkészültségű és

maximálisan empatikus a fiatalokkal. Nagyobb korban, a középiskolás évek feladata az, amikor már az értelmükre, nem csak az érzelmeikre tudunk hatni, hogy a sok-sok, addig megismert mozgás közül válasszanak ki egyet, amit rekreációs céllal, örömmel, élethosszig művelnek, a saját egészségük megóvása érdekében. Ez még a lázadós kamaszkori időszakban is megoldható.

Az én munkám talán legfontosabb célkitűzése ez. A középiskolai tanulmányok alatt többször szervezek olyan sportprogramot, ami eltér a tanmenettől, olyan foglalkozásra, bemutatóra viszem őket, amely eltér az iskolai követelményektől – jóga, lövészet, falmászás, korcsolyázás.

Milyen lehetőségei vannak egy nagycsaládos szülőnek?

Vannak kezdeményezések, programok, amelyek felkeltik a figyelmet - Challenge Day, Európai Diáksport Nap, Mozdulj Debrecen – és arra szolgálnak, hogy a sportot, a mozgást a figyelem középpontjába állítsák. Az elköteleződésben azonban, hogy ez ne csak egyszeri alkalom legyen, hanem az életük részévé váljon, nekünk, szülőknek kell segítenünk.

Kiemelten fontosnak tartom, hogy az alapsportágakkal – atlétika, úszás, torna – megismerkedjenek. A futás, ugrás, dobás a legertermészetesebb mozgás, ami sok-sok sportág alapját képezi, a szabadban, jó levegőn végezhető, kihagyhatatlan a gyerekek életéből.

Ezt lehet bárhol, bármikor űzni, ahol helyet találunk rá, ingyensen is. Úszni minden diáknak meg kell tanulnia, hiszen a víz gyógyító közeg, még a saját súlyát sem kell „cipelnie”, és kiváló



keringést alakít ki. A torna erősít, bátorságot, szép tartást ad a gyerekeknek, közelebb hozza a táncos mozgásformák megismerését, ami lányoknál talán a legnépszerűbb.

És játszani, játszani, játszani! Ez a gyerek természetes közege, ebben a tevékenységben ismeri meg a világot, a társakat, itt tud kiteljesedni, önmagát adni, és ha labdát lát, órákig képes futni utána.

Ha a gyerekek ezekkel az alapvető mozgásokkal megismerkednek és valamelyik formáját rendszeresen űzik is, óriási lépést tesznek a jövőjük megalapozásában. Felnőttként a munkát is sokkal jobban bírják, hiszen az állóképességük

alkalmassá teszi őket a nagyobb teherbíráásra. Kevesebb gyógyszer kell szedniük, kevesebbet hiányoznak a munkából. A sport kell legyen a prevenció legfontosabb „bástyája”.

A fizikai aktivitás és a pszichés egészség pozitív kapcsolata régóta közismert. Már „csak” ezért is megéri sportolni, mert a depresszió, a szorongás kezelésében is, illetve az elméleti teljesítményekben is pozitív hatást érhetünk el. A test és a lélek egysége elválaszthatatlan egymástól.

Remélem, fel tudtam kelteni az érdeklődésüket, hogy kedvet kapjanak a mindennapos mozgáshoz, és mindenkit meggyőztem arról, hogy ennek fontossága prioritást élvez. Teljes szívemből remélem, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése – még ha adódnak is nehézségek -, betölti a diákok testi, lelki fejlődésének szánt szerepet és kialakítja a tanulók egészségtudatos magatartását.

„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény”. /Cicero/

SKOUMAL MÓNIKA
TESTNEVELŐ TANÁR



Online is biztonságban

- Hogyan gondoskodjunk gyermekeinkről a digitális térben?

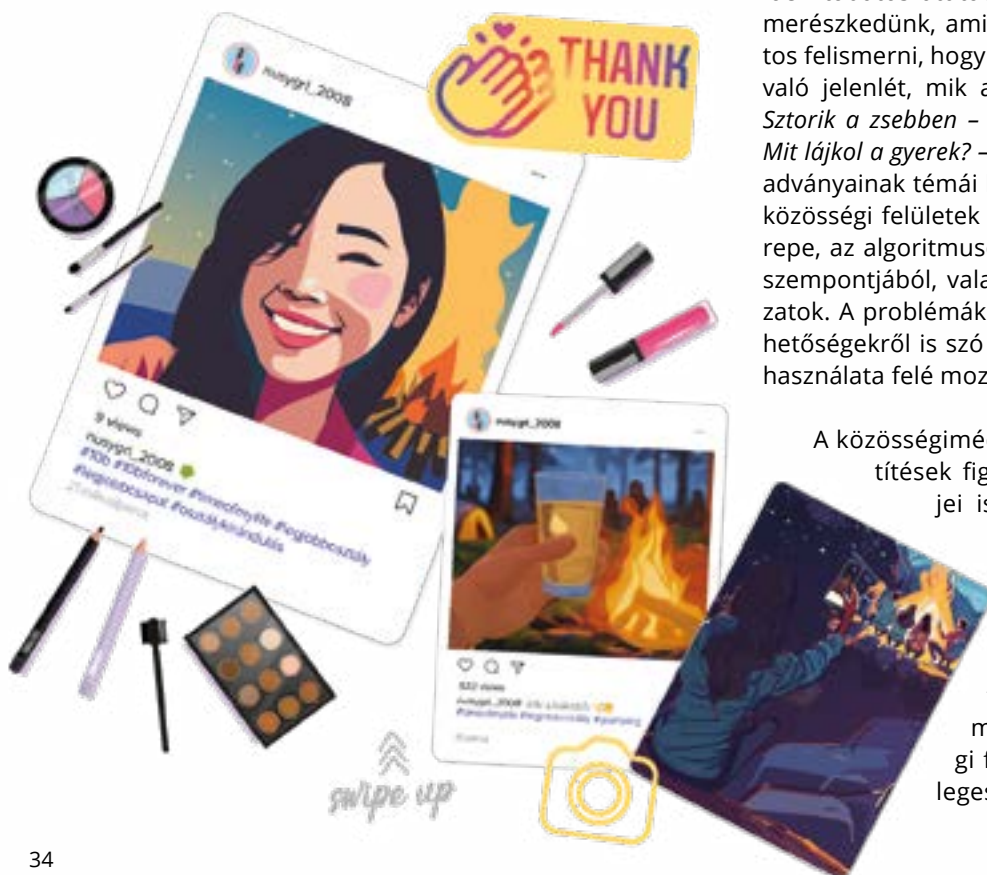
A közösségi média jelentős szerepet játszik a fiatalok életében, sokszor ez ad felületet a személyes kapcsolatok ápolásához, szórakozáshoz, tájékozódáshoz, tanuláshoz és egyéb időtöltésekhez is. Egy-egy közösségi felület képes lehet akár órákra is beszippantani a felhasználót, azt azonban, hogy pontosan mi történik a képernyőkön, amikor a gyerekek „mobiloznak”, nem mindig tudhatjuk teljes bizonyossággal. Épp ezért kiemelten fontos a fiatalokat tudatosságra nevelni, hogy felelős döntéseket hozzanak a különféle alkalmazások használata során.

A 16 évesek már átlagosan három különböző közösségi média-felületen vannak jelen saját profillal, melyek egytől egyig kockázatokat is rejtnek magukban a megannyi lehetőség mellett. A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (a továbbiakban: NMHH) legfrissebb felmérése szerint a gyerekek 47%-a vásárolt már egy gyakran felugró hirdetés hatására, és majdnem negyede (22%) vett már meg azért egy terméket, mert egy számára kedves influenszer ajánlotta. A véleményvezérek azonban az énképre is hatással vannak: a válaszadók 34%-a érezte már kevésbé szépnek magát a közösségi médiában láttatott képek hatására, 18% pedig kevésbé boldognak.

A felmérésből az is kiderült, hogy a válaszadók majdnem háromnegyedét (73%) szokták idegenek ismerősnek jelölni.

Ezek az eredmények igazolják, hogy a közösségi média egyes vonatkozásai valóban hatással vannak a gyerekek mindennapjaira, így fontos kialakítani bennük a megfelelően tudatos attitűdöt. Szülőként most egy olyan terepre merészkedünk, amit a gyerekek sajátjuknak éreznek. Fontos felismerni, hogy mit jelent számukra a közösségi térben való jelenlét, mik a mögöttes mozgatórugóik. Az NMHH *Sztorik a zsebben – Történetek a közösségi médiából*, illetve *Mit lájkol a gyerek? – Szülőknek a közösségi médiáról* című kiadványainak témái között ennek megfelelően megjelenik a közösségi felületek idealizáló hatása, az influenszerek szerepe, az algoritmusok működése reklámok és tájékozódás szempontjából, valamint az egyéb, pl. adatvédelmi kockázatok. A problémák mellett a közösségi médiában rejlő lehetőségekről is szó esik, a hangsúlyt ezzel a platformok jó használata felé mozdítva.

A közösségi média-felületek térnyerését a sportközvetítések figyelemmel kísérésének aktuális trendjei is igazolják. A YouGov piackutató cég felmérése szerint minél fiatalabb egy szurkoló, annál kevésbé néz végig egy teljes élő közvetítést, helyette inkább összefoglaló videókat, a legérdekesebb pillanatokat feldolgozó tartalmakat keresnek. A rövid, izgalmas sportvideók illeszkednek a közösségi felületek tartalmaihoz a fiatalok elsődleges tájékozódási csatornáin.





Elég egy pillantást vetni arra, hogy miként jelenik meg a sport a közösségi médiában ahhoz, hogy lássuk, mennyi féle tartalom csábítja gyermekeinket a képernyőre.

A sportolókra felnézünk, tiszteljük őket fáradhatatlan erőfeszítéseikért, adott esetben egy egész csapatnak miatta szurkolunk. Képviselik a nemzetet a világ előtt, példát mutatnak, sikeresnek tekintjük őket. Nem véletlen, hogy számos márka és szervezet igekszik sportolókon keresztül hirdetni, hiszen az őket övező tisztelet által látszólag hiteles reklámarcokká, aktivistákká válnak. Az egyes klubok szurkolói közösségei, a sportcelebritások rajongói oldalai követők tízezreit vonzza, és felületet ad a dicsőítésnek vagy akár az ellenfelek pocskondiázásának. A sportokra épülő videójátékok páratlan népszerűségnek örvendenek, tükrözik a való élet eseményeit, a gyerekek maguk is versenyhelyzetbe kerülnek általuk. A gameplay videók és a témában való chat-folyamok a közösségi média kedvelt témái, megtekintések millióit tudhatják magukénak.

De vajon mennyire bízhatunk a sportolók által hirdetett termékek minőségében? Minden igaz, amit a kedvenc csapatunk szurkolói oldalán olvasunk? Ha nem tudnánk az online közeg adta névtelenségbe burkolózni, akkor is ugyanígy

szidnánk az ellenség labdaszerzését? Tudjuk, hogy pontosan kik ülnek a képernyő túloldalán, amikor valaki megszólít minket egy online csevegőfelületen? Mi az a pont, ameddig egészséges időtöltés gameplay videókat nézni? Szülőként, gondviselőként támpontra van szükségünk a nehézségek tetten éréséhez, amik az online környezetben túlmenően a gyermekek életének valamennyi területén kiütközhetnek.

Az NMHH kiemelt figyelmet fordít a gyermekek online biztonságának elősegítésére, a tudatos fogyasztói magatartás fejlesztésére. A témában már megjelent *Cyberbullying* problémakörét feldolgozó anyag, a videójátékok körüli egyensúlyt célzó *Kézikönyv gamer gyerekekhez* és a jelen számhoz mellékelt *Van eszköz a kezében* című kiadványok után most a gyerekek körében legnagyobb népszerűségnek örvendő alkalmazások kihívásai kerültek górcső alá.

A legújabb kiadványok a közösségimédia-felületek veszélyeit és előnyeit taglalják, külön megszólítva a gyermekeket és külön szüleiket. *Sztorik a zsebben – Történetek a közösségi médiából* címmel jelent meg egy öt történetet egybefűző kiadvány, ami a 13-16 éves korosztályt szólítja meg, és ezt egészíti ki a szülőknek szánt *Mit lájkol a gyerek? – Szülőknek a közösségi médiáról* című anyag.



És neked mi a maratonod?

Idén két nagy sportesemény is lázban tartja a világot, az egyik a futball-Európa-bajnokság, a másik az olimpia. Ezek a rendezvények azonban nemcsak a sportolók számára lehetnek fontosak, hanem inspirációként is szolgálhatnak mindannyiunk számára. A sport és a mozgás öröme mindenkié, találjuk meg benne a magunk útját!

Coach és tréner vagyok, emberekkel foglalkozom. Segítek nekik az elakadásaiknál, megtalálni újból a motivációjukat és támogatom őket, hogy meg tudják valósítani a céljaikat. Szép, ám emberpróbáló hivatás, amihez sok odafigyelés, fókuszáltság és energia kell. Ahhoz, hogy napról napra jól tudjak teljesíteni, folyton fel kell töltenem a belső akkumulátoraimat. Az én energiatartályaim pedig sporttal töltődnek fel igazán. 2001-ben ösztöndíjas egyetemistaként töltöttem egy évet Görögországban, ott a gyönyörű környék sarkallt arra, hogy futócipőt húzzak és kocogva ismerjem meg az ország szépségeit.

Maraton = Tudatos jelenlét megtapasztalása

Sokáig voltam hobbikocogó, aztán ahogy elkezdtem célokat kitűzni magam elé, jöttek a tudatosabb edzések, a hosszabb távok, míg végül rátaláltam a maratonra. Ez a 42 kilométeres táv adta meg nekem 2004-ben először azt a páratlan

élményt, ami után azt mondtam, „ezt én még nagyon sokszor szeretném átélni!” Ma, 20 évvel és 50 maratonnal később még mindig élvezem azt a semmihez sem hasonlítható varázst, amit egy maraton tud nyújtani. A hosszú, edzéssel és mentális ráhangolódással teli hónapokat, a tervezgetést, hogy miként fog zajlani a verseny. Majd az utolsó hetekben hirtelen minden felgyorsul, és egyszer csak hipp-hopp ott állok a rajtban. Még izgulok, de élvezem az indulás előtti utolsó percekét. Szeretem nézni a versenyzőtársak arcát. Bele tudok feledkezni abba a színes forgatagba, amely körülvesz. Figyelem a begyakorlott bemelegítő mozdulatsorokat, megnyugtató, hogy ezekben a pillanatokban mindenki egyformán izgatott. Itt nincs különbség a szélesebb tempót futó fél-profi és a jóval lassabban kocogó hobbifutó között. És már kezdődik is a visszaszámlálás, dördül a startpisztoly. Indulhatunk! A körülöttem levők ezrei hónapok óta minden egyes kilométert ezért a versenyért, ezért a maratonért futottak.



VINICZAI ANDREA

Azért, hogy terveik szerint teljesíteni tudják ezt a 42 kilométert. Nekem sosem volt titkos idővágyam a maratonnal, én minden évben legalább egyszer teljesíteni szeretném, úgy, hogy közben valahogy kapcsolódom a futótársaimmal. A táv alatt sok minden történik. Futok egyedül. Futok régi futócimborákkal. Beérek más, ismerős futókat. Engem hagynak le ismeretlenek. Összenézünk, szavak sem kellenek. Nádudvar. Gödöllő. Székelyudvarhely. Berlin. Mind máshonnan jövünk, de mindannyian egy nyelvet beszélünk: a futók nyelvét. Szidjuk az erősen tűző napot. Utáljuk az erős szelet. Számoljuk a hátralevő kilométereket. Megéljük minden egyes méterét. Mert 42 kilométert futni csak 42 kilométer alatt lehet. Szép csendben futunk egymás mellett. Van alkalmunk megélni annyi mindent, amire a hétköznapiakban nincs lehetőség. Megélni, hogy milyen olajozottan tud működni egy edzett test. Megélni, hogy bár a lábam visz, de fejben egy idő után mégis el tudok fáradni. Megélni, hogy most nincs más dolgom, mint rakni az egyik lábamat a másik után. Megélni, hogy mozgás közben egyé válok a futással. Erre teremtem alkalmat egy maraton: 42 kilométert kínál, hogy megmutassa, mi mindent tud adni a futás.

Neked mi a maratonod?

Ennek a cikknek nem az a célja, hogy mindenkit maratonfutásra buzdítson, sokkal inkább az, hogy elgondolkodtassa az olvasót, mikor volt utoljára olyan mozgással kapcsolatos élménye, amely feltöltötte, kikapcsolta és hosszú időre motiválni tudta. Ez az év, ami igazán bővelkedik jelentős sporteseményekben talán segíthet abban, hogy mindenki megtalálja a saját maratonját, azt a sportot, amely igazán az övé. De mégis hogyan találhatjuk meg saját utunkat a sporton belül, mi motiválhat minket abban, hogy többet mozogjunk?



Találjunk inspiráló példaképeket!

A sportolók, akiket az Európa-bajnokságon és az olimpián látunk, lenyűgöző teljesítményeikkel és elkötelezettségükkel inspirálhatnak minket. Az ő személyes történeteik, sportteljesítményeik igazán megmutatják, hogyan lehet a kitartás, a kemény munka és a szenvedély révén kiemelkedő eredményeket elérni. Ezek a példaképek arra ösztönözhetnek bennünket, hogy mi is változtassunk az életmódunkon és elkezdjük rendszeresen sportolni.

Közösségi élmény és kapcsolódás

A nagy sportesemények közvetítései közösségi élményt nyújtanak, emberek százai szurkolnak együtt kedvenc csapatuknak vagy sportolóiknak. Ez az összetartozás érzése arra is inspirálhat, hogy csatlakozzunk egy helyi sportklubhoz vagy csoporthoz. A közös sportolás nemcsak egészségesebb életmódot jelent, hanem új barátságok és közösségek kialakulását is segíti.

Új sportágak kipróbálása

Az olimpia különleges lehetőséget kínál arra, hogy számos különböző sportágat megismerjünk. A televíziós vagy online közvetítéseken keresztül olyan sportágakkal is találkozhatunk, amelyeket korábban nem is ismertünk. Ez arra ösztönözhet minket, hogy kipróbáljunk valami újat, legyen szó gyepplabdáról, trambulinról vagy szlalom kajak-kenuról.

Motiváció új célok kitűzéséhez

A sportolók által elért eredmények és az ezekhez vezető út bemutatása arra ösztönözhet bennünket, hogy mi is tűzzünk ki magunk elé célokat. Ezek lehetnek kisebb célok, mint például hetente háromszor elmenni futni, tornázni, vagy nagyobbak, mint akár egy félmaraton teljesítése. A célok elérése során szerzett sikerélmények növelik az önbizalmunkat és motivációnkat a további fejlődésre.

Egészségmegőrzés és jobb életminőség

A sportolás számos jótékony hatással van az egészségre, beleértve a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését, az immunrendszer erősítését és a mentális egészség javítását. Az Európa-bajnokság és az olimpia alatt látott sportolók energiája és vitalitása emlékeztethet bennünket arra, hogy a mozgás az egészséges életmód kulcsa. Az egészségesebb életmód pedig hosszú távon jobb életminőséget eredményez.

Szórakozás és kikapcsolódás

A sport nemcsak egészséges, hanem szórakoztató is. Az Európa-bajnokság és az olimpia során láthatjuk, hogy a sportolás mennyi örömet és izgalmat hozhat az életünkbe. Ez arra ösztönözhet bennünket, hogy olyan sportágat válasszunk, amelyet élvezünk, és amely szórakoztató módon segít minket az egészségünk megőrzésében.

VINICZAI ANDREA
COACH, TRÉNER

Polgár Judit: Generációs kapocs

Sakk a családban

A sakk, a közös játék képes összekötni a különböző generációkat családon belül és, persze, azon kívül is – de most maradjunk a családnál.

A családnévem összeforrt a sakkal.

Ha elkezdem kutatni a sakkos ősrobbanás pillanatát a családi idővonalon, számos lehetőség felsejlik előttem. Mi volt a kezdet? Az én történetemben talán az a pont, amikor Zsuzsi nővérem négyévesen megtalálta apukám sakk-készletét, ami felkeltette az érdeklődését. Játsszani kezdett a figurákkal, édesapámnak pedig bevillant, hogy ez az, a sakk lesz a bizonyítás terepe, miszerint a zseni nem született entitás, hanem a nevelés gyümölcse! Ez a pillanat akkor is jó kiindulópont, ha azt sem felejtjük el hozzátenni, hogy annak a sakk-készletnek volt előélete a családon belül.

Nálunk képletesen és ténylegesen is a sakk lett az összetartozás egyik szimbóluma. Egy játék, ami aztán túlnőtt saját 8×8-as határain. Ma már látom, hogy sokkal több volt, mint sport, mert a nehéz időkben a családi véd- és daczövetség alapja, rengeteg öröm és élmény forrása lett. A sakk mindannyiunk életét átszövi a mai napig, a testvéreimét és a szüleimét is.

Az, hogy én is sakkozni fogok, a nővéreim, Zsuzsi és Zsófi után nem volt kérdés. Anyu (pedagógus, akárcsak apu) ötletesen, rengeteg játékkal tanított meg a sakklépésekre és az alapszabályokra, de ebben az elköteleződési és tanulási folyamatban a testvéri szálnak is meghatározó szerep jutott. Nevezhetjük mintakövetésnek és motivációnak is. A kicsi (azaz én), azt akarta

csinálni, amit a nagyok, azzal akart játszani, amivel ők. Ismerős a helyzet? De az hagyján, hogy sakkozni akartam: hamarosan be akartam jutni abba a szobába, ahol a hét évvel idősebb nővérem, Zsuzsi már edzővel gyakorolt, és amelynek ajtaja előttem, akkor még, zárva volt. Ott akartam lenni vele és az edzőjével, be akartam szállni a játékbá! A kilincset fizikai értelemben elértem, a tudásszintet tekintve viszont még nem – hát küzdöttem érte, hogy kinyíljon az az ajtó, játszottam és gyakoroltam, mert előttem volt a példa, minden nap.

Nekem a nővéreim jelentették a mintát és anyukám volt az első „sakk-tanítóm”. Minden sakkszerető embernek megvan a saját története és az első mentora, aki adott esetben szintén családtag. Mondjuk, valamelyik nagyszülő, nagynéni vagy nagybácsi, egy másik kor szülötte, egy másik generáció

tagja. Minden lehetséges alkalommal leírom és elmondom: a sakk, a közös játék képes összekötni a különböző generációkat családon belül és, persze, azon kívül is – de most maradjunk a családnál.

Néha jól jön egy kis külső ösztönzés, egy apró lökés, egy esemény, ami segít az érzékenyebb egymásra hangolódásban vagy akár az egymásra találásban. Az alapítványom minden év őszén megrendezi a Polgár Judit Világsakkfesztivált (idén szeptember 17-én, Budapesten, a Magyar Nemzeti Galériába várjuk a



felnőtteket és a gyerekeket). Néhány évvel ezelőtt a fesztiválon olyan sakkversenyt szerveztünk, amelyen egy család három generációja alkotott egy csapatot, azaz nagyszülő, gyerek és unoka ült asztalhoz és játszott. Mindenki egyért, egy mindenkéért. De említhetem egy óvodapedagógus munkatársam kezdeményezését, aki az intézményben szervezett nagyszülő-unoka élménysakkot. A látottak és a visszajelzések minkét esetben felülírták a várakozásainkat.

De ezzel a két történettel kissé előreszaladtam az időben.

2014-ben szálltam ki versenyzőként a profi sakkból. Már jóval előtte is foglalkoztatott, hogyan lehetne átadni mindazt, amit a sakk révén kaptam. Hogyan tudnám felhívni a figyelmet a sakkban rejlő lehetőségekre, arra, hogy nemcsak sportként és szellemi tevékenységként, hanem az oktatás és a képességfejlesztés eszközeként is érdemes rá tekinteni. Hogyan juthat el a felhalmozott ismeretanyag az oktatási intézményekbe és a családokhoz? Milyen formában? És miért tartom fontosnak, hogy eljusson?

Az utóbbi kérdés megválaszolása volt a legkönnyebb, és el is indított az úton, amelyen ma is járok: a digitális társadalom olyan mértékű adatfeldolgozást igényel az embertől, ami létszükségletté tette bizonyos képességek és kompetenciák szilárd elsajátítását, mert ezek meglete elengedhetetlen a sikeres tanulási és tanítási folyamatban. De hogyan tehetnek szert a gyerekeink, a jövő generációk tagjai ezekre a kompetenciákra? Az én példám a bizonyíték rá: a sakk segítségével. Ennek a gondolatmenetnek köszönhetően, szakértők és pedagógusok segítségével születhetett meg a Sakkpalota, egy színes, soktornyos, varázslatos kastély, ahol a sakkfigurák élnek. Ebből nőtt aztán ki a Sakkpalota Komplex Képességfejlesztő Program, amelyre a NAT részeként az általános iskolák alsó tagozatán 2013 óta választható „Képességfejlesztő sakk” kerettanterv is épül.

2024-re jutottunk el abba a fázisba, hogy az intézményi szintén túl közvetlenül a családokhoz fordulunk. Az új, hatkötetes Sakkpalota könyvsorozat legalább annyira szól



Fotók: OPEN BOOKS

a 4-8 éves gyerekekhez, mint a szülőkhöz és nagyszülőkhöz, családtagokhoz, mert közösen járhatják be a sakkos fantáziavilágot, közösen olvashatják a szupererővel bíró figurák kalandjait, együtt játszhatnak, töprenghetnek, alkothatnak és tanulhatják meg (vagy ismételhetik át) a sakk alapjait. A felnőttek nem csupán szemtanúi lehetnek a gyerekek fejlődésének, hanem társaik lehetnek az úton – játékban, gyakorlásban, tanulásban. Az új sorozatnak pedig éppen ez a lényege. A sakk segítségével csodálatosan építhető és erősíthető a kapcsolat a családon belül, testvér és testvér, szülő és gyerek, unoka és nagyszülő között, és a relációk sora még hosszan folytatható.

De milyen fejlődésről írtam pár sorral feljebb? A gyerekek képességeinek fejlődéséről. Mindarról, amit jelentős mértékben én is a sakknak köszönhetek: a kritikus gondolkodás, a kommunikáció, a kollaboráció, az önkontroll, a rugalmasság és a

kreativitás kialakulásáról és megerősödéséről. Amit a sakk és a sakkos képességfejlesztés révén megtanulunk, az a hétköznapi életben is velünk lesz – szinte észrevétlenül használjuk a megszerzett tudást. Hozok egy példát. Nagy kedvencem a „közbeiktatott lépés”, ami az egyik legfontosabb motívum a sakkban. Gondold végig: veled naponta hányszor fordul elő, hogy valamit még elintézel, mielőtt az eredeti tervedet megvalósítod? De mondok egy másik példát, kicsit patetikusabbat, hosszabb távlatú: vannak olyan döntéseink az életünkben, amelyek ugyanúgy véglegesek, mint az, amikor a gyaloggal előrelépünk. A gyalog ugyanis nem fordulhat vissza.

A sakk arra ösztönöz, hogy tervezzünk előre, és úgy reagáljunk a váratlan helyzetekre és fordulatokra, hogy az új körülmények között is tudjunk jó döntést hozni. Ahogy a táblán, az életben is minden lépésünknek súlya és következménye van. Ha ezt felismerjük és elfogadjuk, nyertünk. Minimum életsemléletet.

Adjuk tovább!

POLGÁR JUDIT
SAKKNAGYMESTER
A SAKKPALOTA MEGÁLMODÓJA

Az önvédelem hűvössége

„Van-e valaki, aki ne vette volna észre önmagán a lélek ama különös képességét, hogy a legviharosabb, a legszélsőségsébb helyzetekben is csaknem higgadtan tud okoskodni?”

Victor Hugo: A nyomorultak

Érdekes megfigyelni, hogy szinte minden tudomány, diszciplína, sőt, úgy általában bármely elméleti készség önmaga gyökereinek definiálásakor valahogy rendre egyidősnek tudja, találja és tartja magát az emberi(es)séggel. Ennek – azt gondolom – legalább két oka van. Egyrészt egy-egy emberi elmélet mélyébe felelősen és eléggé mélyen leásva szinte természetes, hogy saját emberfogalmunk gyökerénél találjuk magunkat. Másrészt ebben – persze – az is közrejátszhat, hogy az originalitás, az ősidőkből való eredeztetés pátoaszt teremt, egyfajta tiszteletet gerjeszt, biztosítva a téma iránti komolyságot a hallgatóságban. Akárhogy is, az önvédelem mint ösztön – ahogy általában a velünk született ösztönök – úgy tűnik, ennél is őszibb mintákat rejt magában. Lényegében minden élőlényben fellelhető, a természetben nemegyszer rácsodálkozhatunk az erejére. Még ha máskor természetesnek is vesszük. Marcus Tullius Cicero római filozófus egyenesen velünk született, az emberi természetbe kódolt alapvetésnek, velünk született természetes emberi jognak kezeli (a római jog, s a modern jogrendszerek is így kezelik).

Persze, az ösztön önmagában még nem diszciplína és nem készség. Hiányzik belőle a fegyelem és a tudatosság. Egy harcművészeti vagy önvédelmi rendszer a civilizált társadalmakban tanult készség, kiművelt diszciplína, amelyet jó esetben az elme magabiztos hűvössége ural. Mégis, nem meglepő, hogy az önvédelmi oktatás és tanulás során először a mélyen parázsló önvédelmi ösztönre kell alapoznunk. Ezt kell „felpedzenünk”. Ugyanis az ösztönöket a kultúra és a civilizáció eredményeképpen megtanultuk elnyomni, kezelni, „civilizáltan” uralni. Az önvédelem azonban egy olyan „furcsa” ösztön, mely annak ellenére, hogy teljes mértékben kiállja a kulturális fejlődés és társas együttélés morális mércéjét, abszolút elfogadott maradt (a posztmodern társadalomban is), a legtöbb ember mégis mélyen eltemeti magában, egyszerűen azért, mert sokszor úgy tűnhet, manapság nincs is már rá akkora szükség. Ez azonban tévedés. Olyan tévedés, amelynek árát, sajnos, sokan és drágán fizetik meg.



Önvédelem takaréklángon

- a (poszt)modern kor veszélyei

Ha huzamosabb ideig biztonságban tudjuk magunkat, az önvédelmi ösztönnek sokszor nemcsak a lángja, de a parazsa is kiveszik belőlünk. Ezért tapasztaljuk, hogy sokszor könnyen leblokkolunk és fegyvertelennek érezzük magunkat, „áldozattá válunk” a mindennapokban, ha valaki fizikálisan vagy verbálisan megtámad, „bánt” minket. Ha egy buliban, vagy még inkább az utcán este buli után hazafelé valaki belénk köt. Ha este munka után vagy futás közben megpróbálnak elverni, kirabolni, megerőszakolni. Ha betörnek a házunkba. Ha indokolatlanul ránk kiabálnak (verbális erőszak, ismerős, ugye?). Ha bántalmazó kapcsolatban élünk és nemcsak megütnek, de lelkileg is terrorizálnak.

Soha nem felejttem el, az egyik nagycsaládos önvédelmi bemutatón, nyílt napon odajött hozzám egy középkorú hölgy és azt mondta: „Bárcsak tudtam volna, amit most tanítotok, hogy mi várhat rám, mire készüljek, és hogy védhetem meg magam. Legalább megpróbáltam volna, lehet, hogy elég lett volna, ha meglepem az ellenállással. Ehelyett csak magam elé tettem a kezem, és a férjem így vágta le egy suhintással két ujjam.” Mutatta felém. És akkor (immár sokadszorra) összeszorult a szívem és elszégyelltem magam, hogy miért nem oktatják az önvédelmet már az iskolában? Én például nem tehetnék-e többet? Persze, ha mindenkit oktatnánk, akkor a támadót is oktatnánk, mondhatják sokan... de nekem az a tapasztalatom, hogy ha valaki agresszív, támadó, verekedő alkat, vagy épp áldozatokat kereső „predator”, akkor az sok más helyen is tanulhat sokkal durvább dolgokat. Épp ezért a mi iskolánkban az volt a szlogen: **„Nem hősokeket képzünk, hanem túlélőket!”** Még ha valójában mindenki, aki sikeresen megvédi magát vagy egy szerettét, akárcsak sikeresen elkerülve egy támadást vagy egy megalázó szituációt, az már valójában hétköznapi hős is.

Mert hát igen, ahogy az ember fejlődött, nemcsak a fogalmak, de a támadó és védő eszközök is fejlődtek. Az önvédelem mára egy igen komplex fogalom (sőt, diszciplínává) nőtte ki magát, és jó, ha ennek tudatában vagyunk. Nemcsak azt értjük ma már önvédelmen, hogy hogyan tudjuk magunkat megvédeni fizikailag pld. egy esetleges utcai támadás során, „ösztönösen” vagy tanult módon. De a modern önvédelmi oktatás és áldozatsegítés fogalomkészlete magában foglalja a lelki önvédelmet (én-védelem) is. A nyugodt élethez való jogot. Sőt: a szeretteink védelmét. **Merthogy önmaga és szerettei biztonságának megőrzéséhez, védelméhez mindenkinek joga van,** ezt érdemes itt is leszögezni. A civil ember nem hordhat nyíltan önvédelmi eszközt, és a használható eszközöknek a száma eleve erősen korlátozott. (Szerencsére, igen kevés ember jár az utcán töltött fegyverrel vagy konyhakéssel a csizmájában.) Így **az első tanács: amíg csak tehetjük, inkább térjünk ki a támadás elől, kerüljük a konfliktusokat, a veszélyes szituációkat,** és ha már nincsen más lehetőségünk, akkor úgy oldjuk meg a szituációt, hogy az legyen a célunk: élve, épségben, egyben érjünk haza. Ugye, hogy ez egy jó hívószó, egy vonzó kép? Csakhogy ezért bizony tenni is kell. Meg kell ismerni és meg kell tanulni kezelni az önvédelmi technikákat, praktikákat, szituációkat, alapvetéseket. Gyakorolnunk kell öntudatosnak



és fegyelmezettnek lenni, mindig készen állva. A lehető legnagyobb mértékig hűvösnek, higgadtnak kell maradnunk stresszhelyzetben is, ha megtámadnak. Így lehet esélyünk arra, hogy az edzéseken százszor, ezerszer begyakorolt alapelvek, technikák élesben is mintegy reflexszerűen működjenek. Így tudjuk felcsiholni a tüzet anélkül, hogy az elemésztené minket.

Mert az önvédelem valójában önismeretet, tudatosságot, fegyelmet és éberséget kívánó „mindset”, tudatállapot. Hogy? Akkor itt csak agyalni kell és nem is kell ütni, vágni, csípni, rúgni? De! Csak nem mindegy, hogyan csapkodunk vagy küzdünk. No és hogy mit, mikor, hogyan teszünk. Ezt, bizony, meg kell tanulni és gyakorolni. Erősnek kell lenni fejben is. Az a tapasztalatom, hogy ebben manapság gyengén állunk. Jelen cikkkel is ezen próbálok változtatni. Kezdjük is az alapoknál.

Jogi alapok

A Büntető törvénykönyv kimondja: 22. § (1) Nem büntetendő az a cselekmény, amely a saját, illetve más vagy mások személye, javai vagy a közérdek ellen intézett, illetve ezeket közvetlenül fenyegető jogtalan támadás elhárításához szükséges. (2) A jogtalan támadást úgy kell tekinteni, mintha az a védekező életének kioltására is irányult volna, ha a) azt személy ellen aa) éjjel, ab) fegyveresen, ac) felfegyverkezve vagy ad) csoportosan követik el, b) az a lakásba ba) éjjel, bb) fegyveresen, bc) felfegyverkezve vagy bd) csoportosan történő jogtalan behatolás, vagy c) az a lakáshoz tartozó bekerített helyre fegyveresen történő jogtalan behatolás. (3) Nem büntethető, aki az elhárítás szükséges mértékét ijedségből vagy menthető felindulásból lépi túl. (4) A megtámadott nem köteles kitérni a jogtalan támadás elől.

23. § (2) Nem büntethető, aki azért okoz nagyobb sérelmet, mint amelynek elhárítására törekedett, mert ijedtségből vagy menthető felindulásból nem ismeri fel a sérelem nagyságát.

A jog tehát lehetőséget biztosít arra, hogy megvédjük magunkat. Mégis, mi mindig a megelőzést javasoljuk. És nemcsak azért, mert igen nehéz a megfelelő „mindset” oktatása, amely képes elviselni a stresszt és az agressziót, adekvát válasza képessé téve minket. Hanem azért is, **mert a cél a védelem kell legyen, önmagunk és szeretteink biztonságának megvédése, nem pedig az, hogy ezt kockáztassuk**, keresve a bajt, aztán ha úgy alakul, bíróságon magyarázzuk az igazunkat. No meg lehet, hogy jogosan használunk pld. egy erősebb eszközt, de valóban együtt tudunk élni a következményeivel? Nem biztos.



Miért is kell hűvösnek maradni – ha lehet

Nekem kétszer kellett vágóeszközt kivennem egy-egy támadó kezéből. Az első esetben egy már (valamilyen hozzádobott tárgytól) vérző fejű, menekülés közben a fűvön összeeső nő fenyegető férfi kezéből kellett kiszednem a kést. Azt mondta, leszúrja a nőt, mert az azzal fenyegette, hogy rendőrt és mentőt hív. Kiabált. Ezért figyeltem fel rá. **(Figyelem! Jó tanács: rendőrrért kiáltani helyes! Ez sokkal konkrétabb, mint a segítség, sokkal figyelemfelhívóbb is – de persze, már önmagában a segélykiáltás is jobb, mint a hallgatás!)** A férfi ittas volt, könnyű volt elvenni tőle a kést és földre nyomni, hiszen nem is rám figyelt addig. Utána pedig elszaladt. A nőnek nem lett baja, s bár hívtam rendőrt és mentőt, a nő végül nem tett feljelentést sem a „párja” ellen. (Elnézést, nincs rá jobb szavam, de persze, egy ilyen pár nem pár.) Többek között azért, mert – mint kiderült

– ő maga (a nő!) is ült már emberölésért. Na mindegy, vannak bonyolult esetek.

A másik alkalommal szóval sikerült kordában tartanom egy hozzám hasonlóan nagydarab, de tőlem eltérően ittas és agresszív embert, aki a volt feleségét akarta leszúrni egy irodában, de nem találta, és csak „játszott” az irodai asztalról felkapott papírvágóval (vagy negyedórát), mondogatva, hogy ha meglátja, megöli, meg azt is az irodában, aki megpróbálja akadályozni. Finoman sikerült elvenni tőle, lebeszéléssel. A rendőroket sikerült kihívni, de mire több mint félóra múlva kiértek (...), ő a helyszínre (békéltetőként) érkező testvérével már távozott, mintegy mellesleg pusztá kézzel azért még beütve az iroda rácsos ablakát. (Hihetetlen, de meg sem sérült s keze.) Őt feljelentettem, elítélték garázdaságért, felfüggesztettet kapott és távollattartást.

A bíróságon is megfenyegetett, hogy elvágja a torkom. De a lényeg: ebben az esetben fizikailag nem sérült meg senki az irodában.

Egyik esetben sem eszkaláltam túl a helyzetet. Attól csak veszélyesebb lett volna, és mások is megsérülhettek volna. Azért mondtam el ezt a két esetet, mert emlékszem: mikor vége lett, mindkét esetben remegett a kezem az adrenalintól. Pedig elvben akkor már több éve ezt oktattam. De amíg a szituáció tartott (a második esetben jó fél óra), addig higgadt tudtam maradni.

Az önvédelem, mint megelőzés

Az önvédelem esetében a megelőzés az „aranyfogalom”. Eleve igen sok szinten értelmezhető. Általában is elmondható, hogy mindig könnyebb megelőzni, mint kezelni a bajt. A megelőzés során a cél, hogy a jelenleginél rosszabb helyzetbe kerülést elkerüljük. **Az önvédelemben ez egy olyan magatartást jelöl, amelyben körültekintő és felkészült vagyok, számításba veszem a támadás bekövetkezésének a lehetőségét, így meg tudom előzni a problémát, vagyis azt, hogy áldozattá váljak.** Amíg a jelenleginél kedvezőtlenebb helyzetbe kerülhetek, addig van mit megelőznöm. A megelőzés tehát a támadás elkerülését, a már kialakult szituációban pedig – egyfajta sorrendiséget követve – a jelenleginél rosszabb helyzet kialakulásának a megakadályozását jelenti. Például: kerülöm a veszélyes és sötét helyeket és hogy egyedül sétáljak kietlen helyeken. (Támadás lehetőségének megelőzése.) Ha tudom, hogy veszélyes helyen vagyok, igyekszem úgy viselkedni, hogy ne tudjanak belém kötni (konfliktus-szituáció megelőzése). Ha ez mégis megtörtént, megpróbálok elszaladni, illetve segítségért kiabálni, vagy más módon felhívni magamra az emberek figyelmét (fizikai konfliktus megelőzése). Ha egyértelmű, hogy a konfliktus nem kerülhető el, igyekszem „kibeszélni magam”, azaz szóban megoldani a helyzetet (tettelegesség, fizikai konfliktus megelőzése). Ha van önvédelmi szempontból használható eszköz a környezetemben, akkor azt használom (támadás megelőzése/túlerő kialakulásának megelőzése/fegyvertelenség megelőzése). Amint lehetőségem nyílik rá, azonnal elmenekülök (további támadások megelőzése). A küzdelem során igyekszem távol tartani magamtól az ellenfele(i)met (belharc megelőzése). Ha küzdelemben bocsátkoztam, törekszem, rá, hogy ne kerüljek földre (földre kerülés megelőzése). Amíg nem került elő eszköz,

addig igyekszem a fegyveres támadást megelőzni, figyelemmel kísérem azt a támadót, akinek zsebben van vagy egyéb okból nem látható a keze. Töreksem a lehető legnagyobb távolságot tartani vele (fegyveres támadás megelőzése).

Huh, ez bonyolult hangzik, igaz? Az is! **Ne higgye senki, hogy egy cikkből megtanulja magát védeni. Vagy egyetlen edzéstől. Vagy egy pár alkalmas tanfolyamtól.** Mint már mondtam, ez egy diszciplína. Tanulni kell, gyakorolni, fejben, mentálisan és fizikálisan is készen lenni. Az éves rendszeres-gű pár alkalmas intenzív tanfolyam és közben az akár ottho-ni egyéb rendszeres edzés, trenírozás és, persze, önvédelmi tudatosság, preventív gondolkodás: na igen, ez már viszont elég lehet! És ettől még senki sem lesz Rambo...

Fizikai önvédelem

A megelőzés a fizikai konfliktus kialakulása előtt és annak teljes időtartama alatt követendő és gyakorolható tevékenység (vagy szituációtól függően néha passzív magatartás), amely tartalmilag a helyzethez alkalmazkodik. Egyszerre jelent gondolkodásmódot és ennek megfelelő viselkedést, illetve a konfliktus előrehaladtával taktikai és technikai elemek összességét. Az elővigyázatos gondolkodásnak és viselkedésnek a támadás elkerülésében van szerepe, a taktikai és technikai résznek pedig a probléma megoldásában és súlyosbodásának megakadályozásában. A taktikai és technikai elemek elsajátításának helye nyilván az edzés, hiszen ez már nem elmélet. Az elővigyázatosság és ennek megfelelő viselkedés azonban zömében elmélet.

Minden küzdősport és harcművészet alkalmas lehet az önvédelmi képességünk növelésére. Az önvédelmi szituációk begyakorlása, a megfelelő reflexek kialakítása, a verbális és fizikai agresszió kezelésének megtanulása, önmagunk uralma, a lelki önvédelem, a mentális felkészítés azonban célzott önvédelmi gyakorlással fokozható a leginkább. **Javasoljuk, Ön is járjon el önvédelmi edzésekre.** Sok remek rendszer létezik. Korábban hozzánk is sokan jártak Debrecenben, ha csak lehetett ingyenesen oktattuk Pugil Önvédelmi rendszerünket. De ott van a Krav Maga. A Defendo. Mind remek önvédelmi rendszerek! A sajátosságuk, hogy felkészítenek a stressz és az agresszió kezelésére is. Itt most csak röviden kaptunk bele az elméletbe.

Lelki önvédelem, stresszkezelés, kommunikáció

A stressz fogalma általánosságban vonatkozik a stressz-ingerekre és a rájuk adott reakciókra. A rövid ideig tartó, illetve a hosszú ideig fennálló stressz-helyzetek következményei és a hatásaik, természetesen, eltérőek. A hosszú ideig fennálló stressz súlyos egészségügyi kockázat. A stressz adekvát kezelése, megszüntetése tudatos lelki munkával lehetséges. Ez is a lelki önvédelem része. Ilyen esetekben **ha egyedül nem birkózunk meg a helyzettel, fontos, hogy merjünk segíőt, pszichológus szakemberhez fordulni.** Segítséget kérni nem szégyen, sőt, a problémákkal szembenézni: erény. **Áldozatok esetén ez sokszor nagyon nehéz folyamat, ezért fontos, hogy elfogadással, támogatással bátorítsuk embertársainkat, ha ilyen gondokkal fordulnak hozzánk.** Sokszor az első lépés megtétele, egy baráttal való beszélgetés sarkallja az áldozatokat arra, hogy merjen mástól is segítséget kérni.

De a lelki önvédelem ennél is több mindent takar. Képzeljük el a következő jelenetet: egy kellemes mozi után egy néptelen utcában sétálunk hazafelé. Váratlanul egy sötét kapualjából előlép egy magas férfi és ránk kiabál. Néhány másodperc telik el – amit a valódi időtartamnál sokkal hosszabbnak érzünk – majd a férfi váratlanul ököllel az arcunkba csap. Ez a helyzet jelentősen különbözik attól is, mint amikor egy küzdősport edzésen partnerünk bármilyen – előre nem megbeszélte módon, ütéssel, rúgással – megtámad minket. Ha sosem kerülünk a fent leírtéhoz hasonló, fenyegető szituációba, akkor is könnyen belátható, hogy a testi épségünket, életünket veszélyeztető helyzet igen intenzív érzelmeket vált ki bennünk, és ezek az érzelmek alapvetően befolyásolják, hogyan fogunk viselkedni. A stressz-válaszokért, megriadásért, félelemért felelős legfontosabb agyi terület az amigdala. Az agykéregnél (a „gondolkodó” agynál) ősbibb struktúra. Az amigdala emlősköben a félelmi viselkedést és az ösztönös félelmi válaszokat irányítja. Ezek a válaszok alkotják a „túlélési stressz-reakciót”. Ezek kezelésére javasolt célzott önvédelmi edzéseken részt venni, valójában biztonságos szituációs helyzetekben „edződni”. **A mentális felkészítés a stresszhelyzet kezelésére akár életet is menthet!**

Áldozatsegítés

Végezetül ejtsünk szót az áldozatsegítésről is. Hiszen lehet, hogy olyan ember olvassa ezt a cikket, akit trauma ért, vagy ismer ilyen személyt. A jogi definíció szerint áldozatnak minősül a Magyarország területén elkövetett bűncselekmény vagy tulajdon elleni szabálysértés sértettje, valamint az a természetes személy, aki a cselekmény közvetlen következményeként hátrányt, így különösen testi vagy lelki sérülést, érzelmi megrázkódtatást, illetve vagyoni kárt szenvedett el. Ebben a körbe sorolhatók egyebek mellett a lopás, a rablás, a csalás, az emberkereskedelem sértettjei, illetve hozzátartozói, a különböző erőszak, különös tekintettel a kapcsolati erőszak sértettjei, beleértve a fizikai és a lelki bántalmazást is. A többi európai országhoz hasonlóan hazánk is kiemelt figyelmet fordít az áldozatok támogatására és zéró toleranciát hirdet az erőszak minden formája ellen, különösképpen is ügyelve a nők, az idősek és a gyermekek védelmére. **ÁLDOZATTÁ VÁLT? JOGA VAN A SEGÍTSÉGHEZ!**

Az áldozatsegítő szolgálatok Magyarországon

A területi szolgálatok megyeszékhelyeken működnek, jól megközelíthető helyeken. Országos illetékességgel fogadják az áldozatokat. Az áldozatnak – függetlenül a lakóhelyétől vagy a bűncselekmény elkövetési helyétől – bármelyik szolgálatot joga van felkeresni. A kérelmet az a hivatal bírálja el, ahol az áldozat azt benyújtotta, a segítségnyújtás is ott történik. Országosan 24 órás a diszpécser-szolgálat, ingyenesen hívható az áldozatsegítő vonal, itt fogadják az áldozatok hívásait: **Áldozatsegítő Vonal: 06-80-225-225.** A szolgálatoknál jogi és pszichológusi tanácsadás is díjmentesen igénybe vehető. Bűncselekménnyel kapcsolatos sérelemnek tekintendő a testi vagy lelki sérülés (súlyos félelem, szorongás) és az érzelmi megrázkódtatás (trauma, pszichés zavar) is.

DR. PÁVAY TIBOR



SZEPESI ALIZ

A sport mindig annyit ad vissza, amennyit beleteszünk

Az egészséges életmód nélkülözhetetlen eleme a mozgás. Már gyermekkorunkban rendszeres mozgásra tanítanak bennünket, de mindannyian érezzük, hogy már gyermekként is le kell vezetnünk a felesleges energiát, ezért kiegészítő sportágakat is választunk. Lehetnek ezek szórakoztató labdajátékok vagy egyéb szabadidősport foglalkozások, amelyek mellé, ha egészséges táplálkozás is társul, egészséges életvitelt tudunk kialakítani. A választott sportunk egy-egy életszakaszig végigkövet, de időskorunkban már kevesebbet mozgunk. Pedig nagyon fontos a senior-kori mozgás.

Minden mozgást az izmaink végeznek el - ezért fejlesztésre szorulnak - 60 éves korig mindenképpen izomfejlesztő gyakorlatokat és sportágakat válasszunk. Heti 2-3 alkalommal helyes edzenünk. 60 év felett már ellanyhulnak az izmok (minimálisan tartjuk karban őket), ezért figyeljünk arra, hogy a táplálkozásunk fehérjedús legyen. Olyan mozgástevékenységeket részesítsünk előnyben, amelyek megdolgoztatják a járáshoz szükséges izmainkat, karban tartják a csípőízületeinket (gyaloglás, kirándulás). Mivel az életkor előrehaladásával belépünk abba a korba is, amikor megrövidülnek az izmaink, megelőzésül nagyon fontosak a nyújtások és a lazítások. Ha ezeket a gyakorlatokat rendszeresen végezzük, sokkal könnyebb marad a mozgásunk és az időskorunkat örömtelibben tudjuk megélni. Előszeretettel fogyasszunk gyümölcsöt, zöldséget. Kerüljük a zsíros és a cukrozott ételeket. Részesítsük előnyben a rostos táplálkozást, ami időskorunkban is jó hatással lesz a szervezetünkre. Nyugodtan fogyaszthatunk olyan táplálékkiegészítőket, amelyek támogatják sőt, akár meg is fiatalítják az izmainkat, inainkat és ízületeinket.

Akik mozognak, rendszeresen sportolnak, azoknak időskorukra nemcsak könnyebb marad a járás, a leguggolás-felállás, egy-egy tárgynak magas polcra való levétele - hanem az egész test fittebb és könnyedebb mozgású lesz. Fontos, hogy rendszeres mozgással már fiatal korban is támogassuk a szervezetünket és ezt mindenképpen egészítsük ki helyes táplálkozással is, valamint kerüljük a tudatmódosító szereket (nemcsak a drog ilyen, hanem a dohány és az alkohol is).

Mit javaslok?

Javaslok a családoknak bármilyen labdajátékot: futball, kézilabda, kosárlabda, teniszlabda, tollaslabda, pingponglabda. Ezek mind nagyon jó-tékony hatással vannak a testre, mint ahogyan a biciklizés és az úszás is.

Az egyéni sportágak közül ajánlom a karatét, a kick-boxot, a kung-fut, amelyek mind növelik az önbizalmat. De bármelyik harcművészet fejleszti a jobb és a bal agyfélteke közötti kapcsolatot, ami javítja a tanuláshoz, munkához szükséges állapotot.

A nőknek, az édesanyáknak pedig javaslok a különböző mélyizomtornákat: például az általam alapított Alizeticset, amelyet már gyermekkorban is el lehet kezdeni. Javítja a testtartást, erősíti a testtudatot, erősíti az önbizalmat.

Legyen a család örömteli elfoglaltsága a mozgás! Családtagjainkkal együtt menjünk ki a szabadba (egy sétára, egy beszélgetésre, pusztán együttlétre). Tartsuk fontosnak a lelki ügyeink megbeszélését, a sérelmeink enyhítését. Örömeink és bánatok egyaránt vannak az életben, amit ha megosztunk egymással és nem fojtjuk el a lelki problémáinkat, akkor az örömhormonok szabadon áramlanak a szervezetünkben, kisebb valószínűséggel alakulnak ki különféle gyulladások. Részesítsük előnyben az örömteli témákról való beszélgetést.

Mindig gondoljuk át a teendőinket, az időbeosztásunkat: hogy a munka, a házimunka és tanulás mellett a sport is beleférjen, törekedjünk arra, hogy nap 20-40 percet sporttal, mozgással töltsünk el. Így meg tudjuk előzni az elhízást és meg tudjuk őrizni az ideális testsúlyunkat, de a rendszeres mozgással azt is el tudjuk érni, hogy lelkiismeretfurdalás nélkül néha megengedhessünk magunknak -egy-egy fagyaltot, süteményt. Fontos, hogy mindig tudatosan végezzük a napi tevékenységeinket és mindenképpen szorítsunk bele sportot is. Mert a sport mindig annyit ad vissza, amennyit beleteszel.

SZEPESI ALIZ

KICK-BOX EURÓPA BAJNOK
ALIZETICS ALAPÍTÓ MESTEROKTATÓ

A NÖRI bemutatja...

Festetics-kastély és Georgikon történelmi emlékhely

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

A nyári melegben a legjobb úticél a vízpart vagy a magaslati vidékek. Ha pedig vízpartot és azon belül is épp a Balatont tűzzük ki utazásunk célpontjául, a strandolás napok közé iktassunk be a családdal egy „történelmi napot” is! Az egész család számára élményt jelenthet a keszthelyi Festetics-kastély meglátogatása. A Festetics-kastély és Georgikon történelmi emlékhely az ország egyik legnagyobb kastélya, a pazar környezetben a család minden tagja talál érdekes felfedeznivalót.

Itt van a legépebb formában fennmaradt magyarországi főúri könyvtár és a gróf Festetics György által alapított Georgikon – a rendszeres mezőgazdasági oktatás első magyarországi iskolája –, amely ma már a Magyar Mezőgazdasági Múzeum kiállítóhelyeként működik. Festetics György testvére volt Julianna, Széchenyi István édesanyja – a keszthelyi kastély 2024-ben Festetics Julianna grófnő halálának 200. évfordulójára is emlékezik.

A gyönyörűen felújított, többhektáros kastélyparkban található a pálmaház és a hintókiállítás, a park hátsó kijáratával szemben

pedig a vadászati kiállítást és a történelmi modellvasút-kiállítást befogadó új épület. A kastély közelében, a Kastély utcában áll az Amazon Ház Látogatóközpont.

Egészen különleges a 2012-ben megnyílt pálmaház madárparkja, amely több földrész különleges madárfajainak ad otthont – a madarak közelről megnézhetők, és akár kézből is lehet őket etetni. És ha már madarak, illetve állatok: érdekes lehet a gyerekekkel kicsit elemezni a Festetics-család címerét, amelyben címerállatként két oroszlán és egy daru szerepel. Az oroszlánok a küzdelmet és a bátorságot, míg a daru az éberséget és a figyelmet jelképezi.

A kastély jegyárai többféle kombináció szerint változnak, attól függően, hány kiállítást szeretnénk megnézni. Gondoltak a családokra is: a két vagy több gyermekkel érkező szülőknek 50%-os kedvezményt biztosítanak.

Jó szívvel ajánljuk, hogy ez a történelmi emlékhely is felkerüljön a családok nyári bakancslistájára!

PÉTERFI ESZTER



Sportos kedvezmények



Négyes terem

Cím: 2084 Pilisszentiván, Szabadság út 52.
Érdeklődni: +36304668044
Weboldal:
<https://www.facebook.com/negyesterem>
A kedvezmény mértéke: 15%

Megjegyzés: Pilates, Dinamikus Aerial Yoga, AerialKidsYoga, Élményfestés

Bemutakozás: Fitnessszterem Pilisszentiván központjában.



Bringóhintó

Cím: Budapest, Margitsziget
Weboldal:
<http://www.bringohinto.hu/>
A kedvezmény mértéke: 20%
Megjegyzés: bérleti díj



Gurulóscipő webáruház

Cím: 1117 Budapest, Október huszonharmadika utca 21.
Érdeklődni: +36 30 650 4466
Weboldal:
<https://www.guruloscipo.hu/>

A kedvezmény mértéke: 3000 Ft kedvezmény egy pár gurulós cipőre

Megjegyzés: 3000 Ft kedvezmény minden Heelys gurulós cipőre. Akciós cipőkre nem vonatkozik a kedvezmény!

Bemutakozás: a guruloscipo.hu a Heelys gurulós cipők magyarországi forgalmazójának hivatalos weblapja.



Csupakaland Családi Élménypark Fót Auchan

Cím: 2151 Fót, Fehérkő utca 1.
Érdeklődni: +36704181980
Weboldal:
<https://csupakaland.hu>
A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: a kedvezmény az egyéni szolgáltatásokra vehető igénybe (születésnap ajándékokra, büfé szolgáltatásra nem érvényes)

Bemutakozás: Családi Élményparkunk kellemes hétvégi kikapcsolódást nyújt nagycsaládosok számára, több korosztályban is. Szabadulósobáink, elmét megmozgató, ügyességi és logikai játékok állnak rendelkezésre, szivacs-lövő pályáinkon pedig az aktív mozgása a főszerep. Amíg a nagytesók felszabadultan játszanak, addig a legkisebbeknek ingyenes játszósarok áll rendelkezésre.



Mecsextrém Park

Cím: 7628 Pécs, Árpádtető
Érdeklődni: +36 72 515 927
Weboldal:
<http://www.mecsextram.hu/>
arak
A kedvezmény mértéke: 3 990 Ft/fő

Megjegyzés: kedvezményes napi belépőjegy (korlátlan játékhasználat), a Mecsextrém Park által üzemeltett játékelemekre vonatkozóan.

Érvényes: 2024. március 29. és 2024. október 31. között, NOE-tagkártya felmutatásával és minimum 5 fős családi napijegy váltása esetén.

Bemutakozás: Pécs-től alig egy ugrásnyira, a város zajától mentes, tiszta környezetben, a lenyűgöző mecseki erdőségben található a Mecsextrém park, Magyarország egyik legnagyobb erdei kalandparkja, amely egyedülálló élményt kínál kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

Tiszaújvárosi Fitness Sportklub

Cím: 3580 Tiszaújváros, Munkácsy M. u. 20/a
Weboldal: <https://www.facebook.com/nanasi.tifit>
A kedvezmény mértéke: 10 %
Megjegyzés: konditerem



Őszi Találkozó – Miskolc

Szeleta Park Látogatóközpont

Idén Őszi Találkozónkat 2024. szeptember 14-én, szombaton 10 és 17 óra között rendezzük meg Miskolcon, a Szeleta Park Látogatóközpontban, ahol számtalan érdekes program vár majd Benneteket. Korábbi lapszámunkban már olvashattatok azokról a programokról, amelyekkel a park területén készülünk Számotokra, emellett ajánlottunk néhány környékbeli látnivalót is. Az alábbiakban részletesebb tájékoztatást nyújtunk a környékbeli látnivalókról és a belépőjegyeik áráról, illetve az étkezési lehetőségekről. Reméljük, sokatokkal találkozunk szeptember 14-én Miskolcon!

A Szent István- és Anna-barlang

- családi jegy (2 felnőtt, 2 gyerek) 5.500 Ft/4 fő - további gyermekekre 100 Ft/fő
Ha nem családdal érkeztek, egyéni jegyek:
- felnőtt jegy: 1800 Ft/fő
- kedvezményes jegy: 1300 Ft/fő
Fontos tudni, hogy mindkét helyszínen óránként indulnak turnusok 9-től 17 óráig. A túra időtartama: 30 perc.

Részletek és fontos tudnivalók a helyszínekről:

- <https://www.bnpi.hu/hu/reszletek/szent-istvan-barlang>
- <https://www.bnpi.hu/hu/reszletek/anna-barlang>

A Bükki Csillagda

- családi jegy (2 felnőtt+2 gyerek): 9.500 Ft/4 fő - további gyermekekre 100 Ft/fő
- családi jegy (2 felnőtt+2 gyerek): 12.000 Ft/4 fő - további gyermekekre 100 Ft/fő

Egyéni látogatás esetén:

- felnőtt jegy: 3.150 Ft/fő
- felnőtt jegy 3D vetítéssel: 3.600 Ft/fő
- kedvezményes jegy: 2.250 Ft/fő
- kedvezményes jegy 3D vetítéssel: 2.700 Ft/fő

A nappali programjainkon 3 attrakció - a Naprendszeréről szóló, illetve egy meteorit-kiállítás, planetáriumi filmvetítés (2D/3D vagy élőszavas előadás), és obszervatóriumi vizsgálódás - tekinthető meg. Ennek időtartama kb. 2 óra. Ezen túl VR élményeket is ki lehet próbálni, illetve túrázni is lehet a közeli Bolygóút tanösvényen.



A programok 10-től 18 óráig óránként indulnak. A befogadói létszám turnusonként 40 fő.

Részletek a Bükki Csillagda honlapján: <https://www.bukkicsillagda.hu/hu>

A szeptember 14-i esti programot a Bükki Csillagdában 4.300 Ft/fő jegyáron tudják felajánlani, de így nem tartozik hozzá üdítő és szendvics.

Az esti programnál fontos kiemelni, hogy a késői kezdés és befejezés miatt a részvételt főként a 12 éven felüli korosztálynak javasoljuk. A program 20.00 körül kezdődik és kb. 3 órán át tart. Ezen a programon legfeljebb 50 fő vehet részt!

Részletek: <https://www.bnpi.hu/hu/program-reszletek/esti-csillagaszati-program-a-bukki-csillagdaban-hu-646544>

Figyelem: a jegyeket mindenki saját magának (vagy a csoportjának) a helyszínen vásárolja meg!

Találkozónk **regisztrációs díja NOE tagok számára: 2 000,- Ft/család,**

amelyet a NOE bankszámlájára utaljatok át – OTP 11705008-20109369, a közleménybe írtatok be: ŐT és tagszámmotokat, ha csoportosan utaztok, akkor ŐT és a szervezet nevét és x család.

Étkezésre némi korrekció után igen kedvező árat kaptunk: 1850 Ft/adag, hatféle ételből lehet választani szeptember 8-ig. Az alábbi QR-kód arra a webáruházi felületre vezet, ahol választhatok és mindjárt ki is fizethetitek az ebédet. Aki számlát kér, azon a felületen tudja jelezni.

ÉTKEZÉS



Az előzetes igényfelmérés alapján különvonal indítását nem tervezzük.

Reméljük, felkeltettük érdeklődésüket és találkozunk szeptember 14-én a Szeleta Parkban!

Nyári egészségkonyha

Ha valaki egészséges étkezésre adja a fejét, erre nem is találhatna jobb időpontot a nyárnál. A rengeteg szezonális gyümölcsnek és zöldségnek köszönhetően igazán ízletes és változatos étrend alakítható ki, ami lássuk be, igen nagy segítség a kezdeti nehéz időszakban. Hiszen egy finom, lédús barack vagy görögdinnye könnyen kárpótol bennünket az étrendünkbe nem illeszkedő édességekért. Ezúttal néhány olyan receptet mutatunk nektek, amelyek nem csupán egészségesek, de annyira finomak is, hogy bátran készíthetitek azoknak az ismerőseiteknek, családtagjaitoknak is, akik egyébként nem a tudatosan egészséges étkezés hívei. Talán észre sem veszik majd, hogy éppen vitaminbombát fogyasztanak.

AMERIKAI KÁPOSZTASALÁTA

Hozzávalók (6 adaghoz):

- 1 db fejes káposzta
- 2 db sárgarépa
- 1 db vöröshagyma
- 20 g majonézes torma (frissen lereszelt torma és külön készült friss majonéz az igazi)
- 50 ml tej (1,5%-os)
- 350 g natúr joghurt
- 1 citrom leve
- legfeljebb 2 tk. só (1 a káposzta besózásához, 1 az öntethez)
- 50 g akácméz (esetleg eritrit)

Elkészítés:

Távolítsuk el a káposzta külső és az esetleg sérült leveleit, a torzsát vágjuk ki (de nehogy kidobjuk, a gyerekek bizonyára szívesen elrágcsálják). Ezután a káposztát vagy egy nagylyukú reszelőn, vagy reszelőbetéttel ellátott darálóval reszeljük le, vagy aprítógéppel aprítsuk fel. Az összevágott káposztát tegyük egy nagy tálba és egy teáskanálnyi sóval sózzuk be, majd 10 percig hagyjuk állni, hogy levet engedjen. Közben a répát is hámozzuk meg és a káposztához hasonló módon reszeljük le vagy aprítsuk fel. A hagymát vágjuk igazán apró kockákra. Egy másik nagyobb tálban keverjük össze a mézet a joghurttal és a majonézes tormával, majd öntsük hozzá a tejet, a citrom levét és a sót. Alaposan keverjük össze. Természetesen, folyamatos kóstolgatás mellett a saját ízlésünk szerint megváltoztathatjuk a hozzávalók arányát. Amikor a keverékünk íze már megfelel, kézzel nyomkodjuk ki a káposztából a levet, majd a répával és a hagymával együtt keverjük a joghurtos mártásba. Fogyasztás előtt legalább 3 órán át hagyjuk állni a hűtőben, de az sem árt neki, ha egy egész éjszaka pihen.



HŰSÍTŐ GYÜMÖLCSTURMIX

Hozzávalók:

- 1 csésze lehűtött zöld tea
- 1 közepes banán
- 1 csésze friss vagy fagyasztott eper (bármilyen más bogyós gyümölccsel helyettesíthető/keverhető)
- 1/2 csésze natúr joghurt (vagy növényi joghurt)
- 1 evőkanál méz vagy agavé szirup, esetleg csak eritrit (opcionális)
- Jégkockák (opcionális)
- Friss menta levelek (díszítéshez, opcionális)

Elkészítés:

Készítsünk egy csésze zöld teát, majd hagyjuk teljesen lehűlni. Használhatunk előre lehűtött zöld teát is. Tegyük minden hozzávalót turmixgépbe: a lehűtött zöld teát, a banánt, az epret, a natúr joghurtot és a mézet vagy agavé szirupot, ill. eritritet, ha feltétlenül szeretnénk hozzáadni egy kis extra édességet. A turmix hidegebb és még frissítőbb lesz, ha jégkockákat is adunk hozzá és ezzel együtt turmixoljuk mindaddig, amíg sima és krémes állagot nem kapunk. Öntsük a turmixot poharakba, végül friss mentalevelekkel díszíthetjük.



CSIRKEMELLES TEKERCSEK (WRAP)

Hozzávalók (kb. 5 db-hoz):

- 2 szelet vagy 2 db egészben hagyott fél csirkemellfilé
- 1 ek. olívaolaj
- só és bors ízlés szerint
- 1 tk. fokhagymapor vagy aprított friss fokhagyma
- 1 tk. pirospaprika
- 1 tk. szárított oregánó
- 5 db teljes kiőrlésű tortilla lap
- 1 csomag friss saláta keverék (pl. római saláta, spenót, rukkola stb.)
- 1 db paradicsom, vékonyra szeletelve vagy felkockázva
- 1 db kágyóborka, vékonyra szeletelve vagy felkockázva
- 1/2 vöröshagyma vagy ezüsthagyma vékonyra szeletelve vagy felkockázva (lehet marinált is)
- 1/2 csésze natúr joghurt
- 1 ek. friss citromlé
- 1 ek. apróra vágott friss petrezselyem



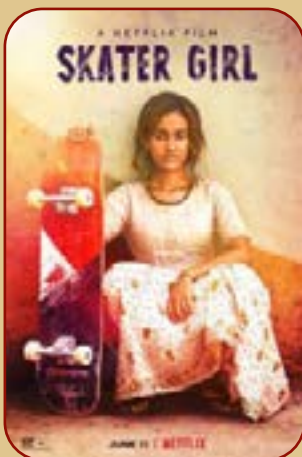
Elkészítés:

A csirkemell előkészítésével kezdünk. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. A csirkemellfiléket kenjük be olívaolajjal, majd sózzuk, borsozzuk, és szórjuk meg fokhagymaporral, pirospaprikával és oregánóval. Ezután helyezük a csirkemelleket egy tepsibe, és süssük 20-25 percig, amíg aranybarnák nem lesznek. Hagyjuk hűlni, majd szeleteljük vékony csíkokra vagy kockákra. Amíg a hús sül, alaposan mossuk meg és daraboljuk fel a zöldségeket. Ezután készítjük el az öntetet: egy kisebb tálban keverjük össze a joghurtot a citromlével és az apróra vágott petrezselyemmel.

Amikor mindezzel elkészültünk, a tortilla lapokat serpenyőben vagy mikrohullámú sütőben pár másodpercig melegítsük, hogy könnyebben hajlíthatók legyenek. Tegyük egy maréknyi salátát a tortilla közepére, arra néhány szelet paradicsomot, uborkát és vöröshagymát, majd adjunk hozzá a csirkemellből is ízlés szerint és az egészre kanalazzunk egy kis öntetet (ne túl sokat, mert az öntet eláztathatja a tortilla lapot). Végezetül hajtsuk be a tortilla két oldalát, majd szorosan tekerjük fel. Akár azonnal is fogyaszthatjuk, de be is csomagolhatjuk és elvihetjük magunkkal, 1-2 napig hűtőben is eláll. Kísérletezzünk bátran a hozzávalókkal is: feldobhatjuk, sajttal, csemegekukoricával, babbal, csicseriborsóval stb. A variációs lehetőségek tárháza végtelen.

FILMAJÁNLO

Az augusztusban kezdődő olimpiai játékok mindenkit lázba hoznak, így mi is készültünk nektek valami különlegessel. Összegyűjtöttünk néhány fantasztikus sportfilmet, ahol gyerekek és fiatal felnőttek a főszereplők. Ezek a családi mozik nemcsak szórakoztatók, hanem inspirálók is – érzékletesen mutatják be az összetartás, a kitartás és az álmokért való küzdelem erejét. Üljetek össze a családdal és merüljete el ezekben a szívmengető történetekben, amelyek garantáltan feldobják az olimpiai hangulatot!

**A gördeszkás lány (2021)**

India egy eldugott szegletébe, Rajasthanba érkezik a londoni származású reklámigazgató, Jessica, hogy többet tudjon meg néhai apja gyerekkoráról. Régi barátjával gördeszkapályát építenek a helyi gyerekközösségnek, bevezetve a tiniket egy izgalmas, számukra eddig ismeretlen, új világba. Prerna, aki kamaszként a hagyományokhoz és a szülei iránti kötelesekhez kötődik, rádöbben,

hogy a gördeszkázás élete álma, a szenvedélyévé is válik, és arról álmodozik, hogy részt vegyen az országos gördeszka bajnokságon. Viszont az általa választott útrögös és az álom, amit követ, gyakran elérhetetlen. De nem adja fel. Nehéz a választás, hogy a társadalmi elvárásoknak feleljen-e meg, vagy álmát valósítsa-e meg.

**Eddie, a sas (2016)**

A film igaz történeten alapul, Michael „Eddie” Edwardsról, a brit síugró legendáról szól. Ő a tipikus angol hős. Eddie nem igazán ügyes, sőt, első ránézésre kifejezetten képtelennek tűnik, viszont nagyon lelkes. Eddie és lázadó, karizmatikus edzője a lehetlent vállalják, és talán valóra is váltják. Egy egykor hatalmas nemzet tőlük várja, hogy újra igazán büszké lehessenek. Ő

az egyetlen, aki az 1998-as Calgary téli olimpián síugróként a brit színeket képviseli. Így aztán ő lesz a brit sporttörténet egyik legnagyobb legendája: példa arra, hogy nem szabad feladni a kitűzött célt és az álmainkat, hogy érdemes küzdeni.

**Korlátok nélkül (2015)**

Ez a film Ariana Berlin tornásznő igaz történetén alapul. A fiatal tornász 14 évesen súlyos sérüléseket szenvedett egy autóbalesetben, ami miatt az olimpiáról szőtt álmai derékba törtek. A hip-hopon és az útközben kialakult kapcsolatain keresztül Ariana visszatér a gimnasztikához és újra küzdhet egy álomért: a bajnoki címért. A film inspiráló

történet a szívről, a magabiztosságról, a kitartásról és a még a legvalószínűtlenebb körülmények között is kitartó reményről.

**Terepfutás (film, 2015)**

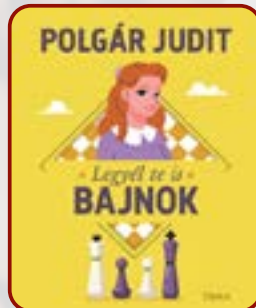
Egy főleg spanyolok lakta kaliforniai kisváros edzője elhatározza, hogy nyertes futócsapatot alkot a helyi egyetem diákjaiból. A vegyes nemzetiségű sportolókból álló csapat tagjainak nem csak saját fizikai korlátaikat, de előítéleteiket is le kell győzniük, ha ők akarnak lenni az 1980-as év bajnokai.

Könyvajánló



Gyurkó Szilvia, Palya Bea, Szabó T. Anna: Minden gyerek kicsi kincs

Az egészséges és biztonságos testkép kialakítását erősítő verset és mondókát a bölcsisek és ovisok is könnyen megtanulhatják, a kedves mesét pedig örömmel olvashatja kicsi és nagy. A kötet végén Gyurkó Szilvia a felnőttek számára foglalja össze a sokak számára már ismerős, ún. bugyisabályokat, ami a legismertebb európai program a gyerekekkel szembeni bántalmazások megelőzésére. Az alapszabályok megtanítják a gyerekeket arra, hol húzódnak a határok jó és rossz érintések, jó és rossz titkok között. A felnőtteknek szóló kísérszöveg pedig támpontot ad gyerekekkel folytatható beszélgetésre szülőknél és pedagógusoknál egyaránt.



Polgár Judit: Legyél te is bajnok

Tizenkét évesen lettem világbajnok, de addigra már az életem minden területét átszötte a sakk. Gyerekkorom óta tapasztalom, hogy ez a fantasztikus sport a mindennapokban is használható, nyerő lépéseket tanít nekünk. Én most megmutatom neked a legjobbkat.

Ezt a könyvet azoknak a gyerekeknek írtam, akik már ismerik a sakk szabályait, és szeretnének elmélyedni ebben a csodálatos játékban, később pedig talán versenyen is kipróbálnák magukat. Vagyis ez a kötet neked szól, hogy te is bajnok lehess!

Polgár Judit



Wéber Anikó: Az osztály vesztese

Az éjszaka leple alatt furcsa kép kerül az osztály Facebook-oldalára: egyetlen alak minionjelmezben, felette a falra írt felirat: Az osztály vesztese! Az osztályfőnök tombol, a diákok gyanakodva méregetik egymást. Tettesnek se jó lenni, de áldozatnak még rosszabb. Tíz gyerek életét ismerjük meg mindenestül, miközben velük izguljuk és szorongjuk végig ugyanazt a pár napot a felkeléstől a feleltetéseken át a napköziig. Vajon ki tette és miért? A Pagony 9-12 éveseknek szóló sorozatába, az Abszolút Könyvekbe olyan olvasmányos és izgalmas könyveket válogatunk, amelyek abszolút lendületesek, abszolút színvonalasak, abszolút maiak, és amit garantálunk: ezeket a könyveket jó olvasni!



Kádár-Papp Nóra: Gyerünk anyukám!

Kádár-Papp Nóra, a Gyerünk, anyukám! online tornamozgalom elindítója, őszinte, humoros és szemléletformáló szövegeiben a saját mindennapjaiba enged bepillantást, melyekből követői megélhették, hogy nincsenek egyedül a kisgyerekes lét nehéz perceiben.

A legjobb tárcairodalom műfajába illő írásokból most kirajzolódik annak a mozgalomnak a története, amelynek rajongótábora sok ezer leadott kilót, megmentett házasságokat és boldogabb anyai pillanatokra köszönhet.



Kevin Leman: Születési sor(s)rend - Hányadiknak születtem, megmondom, ki vagyok!

„Töprengett már azon, hogy miért éppen úgy viselkedik és cselekszik, ahogy szokott – mintha csak be lenne programozva? Hogy minek alapján választott hivatást? Hogy milyen személyiségtípus vonzza a párválasztásban? Miért találja magát újra és újra a békeközvetítő szerepében? Vagy miért érzi nap mint nap úgy, hogy sosem lehet elég jó? A válasz mindezen kérdésekre a születési sorrendben keresendő” – állítja dr. Kevin Leman nemzetközi hírvé pszichológus, házasság- és családterapeuta, New York Times-bestseller-szerző, aki több mint harmincöt éves tanácsadói pályafutása során családok ezereinél követte nyomon a születési sorrend dinamikáját. A születési sorban elfoglalt helyünk ugyanis a kutatások szerint számtalan módon rányomja bélyegét az életünkre.



Csabai Márk: Így nyertek ők - Magyar sportolók, akik megváltoztatták a világot

Izgalmas sporttörténelmünk során számtalan ámulatba ejtő sikert értek el hazánk sportolói, akik áldozatos munkájuknak köszönhetően jutottak a világszinten is legmagasabban ragyogó sportcsillagok közé. A kötetben Csabai Márk, a

közkedvelt krimi- és tényirodalom-író L. Pap István, a Nemzeti Sport vezető szerkesztője segítségével járt utána az egykor leghangosabb magyar olimpiai sikereknek, és szedte betűkbe kiemelkedő atlétáink lebilincselő, megpróbáltatásokkal teli életútját. Az albumban megismerheti a pillanatok, amikor az elképesztő sportolók maguk mögé utasították a világot, és listába szedve fedezheti fel korunk sporthőseit.

Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?



Segíts a labdának eljutni a kosárpalánkhoz!



Melyik szám kerül a kérdőjel a helyére?

$$\begin{array}{c} \text{1-gy} + \text{1-gy} + \text{2-gy} = 25 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{3-gy} + \text{2-gy} + \text{2-gy} = 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{1-gy} - \text{3-gy} = 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{1-gy} + \text{2-gy} + \text{3-gy} = ? \\ \hline \end{array}$$

Karikázd be azt a tárgyat, amelyik nem illik a sorba!



*Rajzold az üres négyzetekbe a hiányzó ábrákat!
Vigyázz, egy sorba, egy oszlopba és egy vastaggal szedett négyzetbe
minden ábrából csak egy kerülhet!*



12 olimpiai sportág nevét rejtí a táblázat. Megtalálod mindeket?

O	S	M	S	P	R	T	H	T	E	N	I	S	Z
K	C	A	T	Z	Á	K	J	Ö	G	H	L	I	M
H	S	K	K	O	S	Á	R	L	A	B	D	A	A
V	E	K	B	C	I	Ü	C	E	U	B	G	L	V
A	L	E	T	R	I	A	T	L	O	N	N	E	J
X	G	X	C	Ö	R	U	G	A	V	Ü	C	Á	O
Z	Á	G	A	P	E	Ú	S	Z	Á	S	K	A	V
E	N	B	J	L	B	S	H	E	Z	K	G	C	Í
P	C	A	S	A	L	E	V	K	A	T	O	I	Z
A	S	L	B	B	I	R	K	Ó	Z	Á	S	H	I
P	Á	A	D	D	U	E	Á	K	H	D	Ú	K	L
U	T	T	P	A	T	S	F	I	O	E	Z	G	A
G	M	O	U	R	I	Z	C	H	M	L	M	Z	B
O	Z	N	L	O	V	A	G	L	Á	S	Ö	I	D
L	Ó	K	E	N	U	Y	Í	M	K	E	T	D	A
F	N	A	T	L	É	T	I	K	A	E	G	O	A
R	É	L	F	S	N	T	L	I	Á	F	Ú	N	L
C	F	L	Á	Ö	K	Ö	L	V	Í	V	Á	S	T

ATLÉTIKA, BIRKÓZÁS, CSELGÁNCS,
GOLF, KOSÁRLABDA, LOVAGLÁS,
ÖKÖLVÍVÁS, RÖPLABDA, TENISZ,
TRIATLON, ÚSZÁS, VÍZILABDA

Éjjel a világ

Nyugalmas, holdfényes éjszaka volt. A Szelíd-erdőben csend honolt. A mező virágai félálomban lengedeztek a bágyadt északi szélben, és a tó vize is csupán azért fodrozódott, hogy minél hamarabb álomba ringassa magát. Csak egy valaki fújtatott, mérgelődött és morgolódott azon az éjjelen.

Szamócának sehogy sem jött álom a szemére. Mikor már végképp elunta a szenvedést, lerántotta magáról takaróját, és leült nyitott ablaka belső párkányára. Azt remélte, a bágyadt északi szél őt is elringatja majd, mint a mező virágait. Ám a szél aznap éjjel másban mesterkedett. Messze az erdő határából, egy egészen kicsiny, halvány fénycseppet terelt a mező felé, majd még egyet és még egyet. Szamóca kissé kihajolt az ablakon, hogy jobban szemügyre vehesse a fénypettyeket, amelyek akkorra ide-oda szállodogáltak a mező virágai között. A kislány lélegzetét visszafojtva figyelte a soha nem látott fényes reppencseket. Ez kétségkívül olyasminek tűnt, amit érdemes közelebbről is szemügyre venni, ezért szélesebben nyakába kanyarította vándortarisznyáját, és amennyire halkan csak tudott, letípett az ősrög, nyikorgó lépcsőn, kiosont a hátsó ajtón, és már szaladt is a mező irányába.

A trappoló kislány közeledtére felreppent a sok apró fénypetty. A látvány káprázatos volt. Szamóca nekiiramodott, hogy még több reppencs szálljon fel a virágok szirmairól. A kislány kacarászva pörgött-forgott az újra és újra felreppelő fénypettyek között. Előkapta tarisznájából a kis, faragott bodzafurulyát, és pattogós dalocskát kezdett fújni rajta. Ahogy így a fénylők között táncolt, egészen a tópartig jutott. Itt a reppencsek mind leereszkedtek a tavat közrefogó égerfák leveleire. Szamóca egyszerre megtorpant.

– Nahát! – sóhajtott, és megdörzsölte szemét.

A tó felszínén száz rezgő, fátyolszárnyú tündér hajladozott láthatatlan ezüstcsengettyűk hangjára. A kör közepén táncoló fátyolszárnyú észrevette a kislányt, és felé intett. Halvány, hófehér keze volt, ami úgy járt a holdfény redői között, mint egy kecses szitakötő. Mikor Szamóca megcsodálhatta volna a páratlan szépségű ujjakat, a fátyolszárnyú hirtelen elkapta őket, és egy másik pózba fordította át. Ujjbegyeit a

tó vizébe mártotta, és ívet rajzolt vele a sötétkék égboltra. Pördült egyet, és csillagfény ruhája úgy terült szét a levegőben, mint a liliom szirmai. A mozdulat közben Szamóca megpillantotta a tündér övét, amin egy tucatnyi apró ezüstcsengő ütemesen himbálózott. A fátyolszárnyú hirtelen a kislány elé lépett, és könnyedén hófehér ujjai köré csavarta Szamóca egy hajtincsét. Tekintetük találkozott, és Szamóca úgy érezte, valahol már látta ezt a szempárt. A fátyolszárnyú elmosolyodott, leemelt egy csengettyűt övéről, és a kislány tenyerébe rejtette.

A tündér a következő szempillantásban tovapördült, és újra egybeolvadt a táncolók körével. Szamóca hosszasan nézegette a csengőt, mire végül vette a bátorságot, és megrázta. Tartott tőle, hogy az idegen kéztől származó hang megzavarja majd a táncosokat. De épp ellenkezőleg! A hangfoszlány úgy épült bele társai zenéjébe, mintha a csengő el sem hagyta volna soha a tündér derékszíját. A kislány ugrándozott és forgolódott, ahogy a tündérektől látta, és mire észbekapott, már ő is a tó tükrén táncolt a tündérekkel. A fátyolszárnyúak furcsa, csicsergő nyelvükön bízatták. Mikor elfáradt, Szamóca lekuporodott egy égerfa tövébe. Lecsukódó szemhéjai alól addig-addig nézegette a kecses fátyolszárnyúak táncát, míg végül el nem szenderült.

A saját ágyában ébredt. A nap még az ablakpárkánya csücskénél sem járt, olyan korán volt. Szamóca ennek dacára seperc alatt kidörzsölte szeméből az álmot. Egyáltalán nem értette, hogy került haza, de kisebb gondja is nagyobb volt annál, hogy erről hosszasan elgondolkodjon. Egyre csak a fátyolszárnyúakra gondolt. Nem győzte szidni magát, hogy hogyan aludhatott el olyan korán? Miért nem táncolt még egy kicsit a tündérekkel?

„De hát lehet, hogy még mindig táncolnak! Még nincs is igazán reggel!” – gondolta.

Újra kipattant az ágyából, magára vette vándortarisznyáját, és szaladni kezdett a tó felé. Nem óvatoskodott már a nyikorgó lépcsőn, és még csak a mező felé sem nézett, ahol tegnap a reppencseknek furulyált. Nem volt idő ilyesmire! Szamóca égett a vágytól, hogy újra láthassa a tündéreket.

Úgy szaladt feljűk, ahogy rövid lábacskaik csak bírták. De a tóhoz érve úrrá lett rajta a csalódottság. Nem táncolt már más a tavon, csak a felkelő nap sugara. Az égerfák jelét sem adták, hogy este micsoda mulatságban volt részűk, de még csak nem is kacsintottak össze cinkosan. Pedig Szamóca figyelte ám! A kislány körbejárta még néhányszor a vén égerket, hátha valamelyik elárulja magát. Bizonyítékokat keresett. Ám mikor nem talált, durcásan a földre vetette magát.

Az éjjeli világ reggel nem mutatkozhatott meg, de nem felejtette el a kislányt, akit előző este egy kiváltságos órára magába fogadott...

Mikor Szamóca felnézett, a látkép megváltozott. Az égerfák tövében apró, kékeslila harangvirágok bújtak ki a földből. A hajnali csendben szinte hallani lehetett, ahogy az apró növénykék szirmai kipattannak a bimbókból, és virágot bontanak. Egy arra járó kósza szellő meglibbentette a kékeslila virágokat, és mint megannyi csengettyű, ezüsthangon megszólaltak. Szamóca felkacagott. Leszakított egy szál harangvirágot, kócos hajába tűzte, és mint egy fátyolszárnyú tündérlányka, táncra perdült.

VIDÁK RÉKA



Fenntartható (jégkrém-) fogyasztás

A nyár a hatalmas fagyizások és jégkrémezések időszaka. Azonban ha házi készítésű jégkrém helyett boltit választunk, tudomásul kell vennünk, hogy ezzel növeljük az ökológiai lábnyomunkat. Bár magát a csomagolást a legtöbb esetben nem tudjuk újrahasznosítani, a jégkrém pálcikáját igen. Méghozzá számtalan meglepően változatos és kreatív módon. Jelen cikkünkben erre hoztunk nektek néhány izgalmas példát. Természetesen, a jégkrém elfogyasztása után minden esetben alaposan mossuk el és fertőtlenítsük is le a pálcikákat, és amint megszáradtak, kezdődhet is az alkotás! Amennyiben a családnak nem fogyaszt jégkrémet, a pálcikák nagyon olcsón beszerezhetők a legtöbb hazai sütési kellékeket forgalmazó üzletben. Jó alkotást kívánunk!

Repülő

Hozzávalók (1 db-hoz):

- 1 db fa ruhacsipesz
- 3 db jégkrémpálcika
- akril vagy tempera festék
- ecset
- ragasztó (a legjobb a ragasztópisztoly)
- olló

Elkészítés:

Az egyik pálcikát erősebb ollóval vágjuk kisebbre (ez lesz a farokrész). A pálcikákat és a ruhacsipeszt fessük be tetszőleges színű festék(ek)kel, majd hagyjuk megszáradni. Ezután az egyik nagyobb pálcikát ragasszuk keresztbe a ruhacsipeszhez, a másikat meg ragasszuk pontosan alá, a ruhacsipesz másik oldalára. Végül a kisebbre vágott pálcikát is rögzítsük a csipesz hátuljához. Már kész is a repülőnk.





Puzzle

Hozzávalók:

- 6-10 db jégkrém pálcika
- 1 db nyomtatott kép vagy fénykép
- ragasztó
- sniccer

VAGY

- 6-10 db jégkrémpálcika
- tempera/akril festék/filctoll
- ecset

Elkészítés:

A jégkrémpálcikákat szorosan egymás mellé helyezzük egy vonalba. Ezután a képet ragasszuk rá. Várjunk néhány percet, amíg biztosak nem vagyunk abban, hogy megszáradt. Ezután sniccerrel vágjuk el a képet a jégkrém pálcikák elválasztóvonalai mentén. Ha nem előre nyomtatott képpel dolgozunk, akkor miután a jégkrémpálcikákat szorosan egymás mellé helyeztük, rajzolunk vagy fessünk rá tetszőleges mintát. Ha egy kis könnyítést is bele akarunk szerkeszteni, alul sorban meg is számozhatjuk a pálcikákat, így kirakáskor nem csak a kép lesz a mérvadó (ez még számjegyek tanítására is alkalmas).



Poháralátét

Hozzávalók (1 db-hoz):

- 9 db jégkrémpálcika
- akril festék, ecset
- ragasztó

Elkészítés:

Ennek az igazán egyszerű poháralátétnek a nagyszerűsége az egyszerűségében rejlik. Vegyük a jégkrémpálcikákat és mindet fessük be tetszőleges színnel. Akár mintázatot is festhetünk rájuk. Várjunk, amíg teljesen megszárad, majd lappal lefelé helyezzünk el 6 darabot, egymástól egyenlő távolságra. Mind a 6 pálcika mindkét végére tegyünk egy-egy pötty ragasztót és keresztbe rögzítsünk hozzá 1-1 pálcikát a maradék háromból. Az utolsó megmaradt pálcikát hasonló módon, azonban átlósan rögzítsük. Amint megkötött a ragasztó, már is használható a poháralátétünk. Ha extra tartósságot szeretnénk adni neki, fűjjük vagy kenjük le átlátszó lakkal.



Vintage váza

Hozzávalók:

- 1 db üres pet palack
- kb. 20 db jégkrémpálcika
- ragasztópisztoly
- csipkeszalag

Elkészítés:

A pet palackot alaposan öblítsük ki, majd vágjuk le a tetejét. Az alja ne legyen magasabb a jégkrémpálcikáink hosszánál. Ezután a képen is látható módon egyesével rögzítsük a pálcikákat a pet palack oldalának külső feléhez. Amikor elkészültünk, megfelelő méretű csipkével díszítsük a vintage vázánkat.



Örömhír



2024. június 20-án megszületett negyedik gyermekünk, **Nyistyák Kristóf** (4200 g, 56 cm). Nővére, Szófia, bátyjai, Máté és Dávid és a szülők is nagyon várták érkezését.



Nagypapája, Kutassy Jenő, a két nővérkéje és az egész család nagy öröme 2024. május 15-én megszületett **Sára Júlia**.



2024. április 16-án 09:00-kor Budapesten megszületett harmadik gyermekünk, egyben első kislányunk, **Maka Lilien** (4360 g, 59 cm). A tesók már nagyon várták és szeretik babusgatni.



Örömmel mutatjuk be **Tóth Esztert** (3550 g, 54 cm), aki 2023. október 9-én született. Két testvére, a 4 éves Kristóf és a 3 éves Zsófia már nagyon várták érkezését.



Örömmel jelentjük, hogy 2024. március 27-én megszületett családjuk 4. tagja, **Török Bence** (3090 g, 53 cm).



Családjuk legkisebb tagja, **Köbli Annabella** (3360 g, 55 cm) 2024. április 24-én Siófokon született. Igazi szerelemgyerek, beragyogja a mindennapokat!



Szeretettel osztjuk meg veletek a hírt, hogy 2023. december 27-én megérkeztek ikreink, **Makai Regina és Makai Kornél**. Így lettünk nagycsalád.



2023. november 12-én családjuk nagy öröme a 3 fiú mellé megszületett kislányunk, **Máté Kamilla**.