1. évf. 2. szám 2014. április

HECSEDLI

Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda hírlevele

Tavasz

Amikor vége a fagyos időnek, a mély befelé fordulást felváltja a külső ébredezés.

A felénk áradó fény éltető csíraként táptalajt nevelve lényünkben életre hív egy újabb embert belőlünk. A szabadban eltöltött idő ismét közelebb visz a természeti léthez, az eredendőséghez, s az új impulzus segíthet a továbbhaladásban személyiségünk rögös útján.

A Nap melege, a szél zúgó ereje vihart s nyugalmat teremtve bebarangolja tetőtől talpig az embereket. Mozgásra ösztönöz, és újabb kalandokra hív.

Induljunk hát, és tényked jünk a kertben, tervezzük meg a veteményest, ápoljuk a fákat, élvezzük, hogy minél több időt tölthetünk a szabad levegőn. A gyerekek is szívesen követnek majd bennünket, ha bevonjuk őket egy-egy tevékenységbe. A túrázás, kirándulás se maradjon ki a repertoárból.

A gyermek fejlődéséhez szorosan hozzátartozik a tapasztalati úton szerzett tudás, ezért a kerti munkálatok során tapasztalt ingerek, érzetek és a kirándulások alkalmával átélt élmények egyaránt a lehető legjobb módon segítik fejlődésüket.

Meszlényi Erika

Csukás István:
Tavaszi vers

Az ablakhoz nyomul az orgona,
az ablaküvegen át rám nevet,
amit nem tudok megunni soha,
a kékszemű tavaszi üzenet.

Gyerek leszek egy percre újra én,
örökzöld időmből kipislogok,
a létezés halhatatlan ívén
a teremtésig visszacsusszanok.

Boldog részecske, együtt lüktetek,
s kinyílok mohón, mint tavaszi ág,
ledobjuk, unt kabátot, a telet,
s szívemmel ver a születő világ.

Mert jó élni, e gyermeki hittel
így fordulok én is a fény felé,
s tudom, hogy majd a többi szelíddel
lelkem földi jutalmát meglelé!

Húsvét ünnepéről

Nehéz a dolgunk, ha azt keressük, hogyan ünnepelhetnénk a húsvétot a családokkal oly módon, ami követendő példa lehet gyermekeinknek, mert nagyrészt elvesztek a hagyományok, és elszakadtunk a természettől.

Egy kis „emlékeztető" a múltból:

Eleink szigorú böjtöt tartottak, hamvazószerdával kezdődően főleg kenyeret, száraz növényi eledeleket vettek magukhoz. Nagypénteken hajnalban megmosakodtak a patakban, és az állatokat is megmosták. Nagyszombat reggelére a templomokat virágokkal díszítették fel. Az asszonyok a kemencében kalácsot sütöttek. A télen elkészített ruhában vonultak a templomba sonkát és kenyeret szenteltetni. A húsvétvasárnapi reggelinek szigorú rendje volt, meg volt szabva, hogy mi kerülhet az asztalra. Nagy áhítattal voltak az étel iránt, az ünnepi ételekből egy morzsa sem mehetett veszendőbe. A régi korok emberei ezer szállal kapcsolódtak a természethez. Nemcsak munkájukat, életük rendjét, de örömeiket és bánatukat is befolyásolta a természet örök változása. Élet és halál párhuzamát látták a tél és nyár kettősében, s mindez szabályozta az életüket is, melyet az ünnepek osztottak kisebb-nagyobb szakaszokra.

A húsvét tulajdonképpeni témája a „halál és feltámadás". Ebben a meghalásban benne van az új élet csírája. Ahogy Jézus mondta: Ha a búzaszem földbe nem kerül és el nem hal, nem hoz új életet. (Népi szokásként, illetve a Waldorf-óvodákban ma is élő hagyományként megemlítjük a fehérvasárnapi – a húsvétvasárnapot követő vasárnapi – búzaültetést.)

Szimbólumok formájában is meglelhetjük Jézus útját.

Az egyik ilyen jelkép a nyúl, aki önzetlenségről tanúskodik, melyet Krisztus követendő példaként állított elénk. Hiszen a nyúl képes föláldozni magát egy másik lényért – kész beugrani egy másik, üldözött nyúl helyébe, hogy megmentse. A nyúl olyan állat, aki senkit sem bánt, őt magát azonban állandóan üldözik. Minket, felnőtteket önzetlenségre int.

A következő szimbólum a tojás. Egy új fejlődés csírája, és az emberi lénynek halhatatlanságát idézi. Egy új élet tör ki a kemény héjból. Hiszen minden tojásban ott rejlik az „aranyos nap". Újra és újra keresve az élet értelmét odafigyelünk saját magunk és mások életében előforduló sorsszerű eseményekre. Erre emlékeztet a húsvéti tojás, amely nem kitárva fekszik előttünk, ha-

nem el van rejtve, és ezzel keresésre késztet. Különösen jó lenne, ha gyermekeinknek megőriznénk az ünnep tiszta képét, és valóban csak tojást találnának a fészekben, hiszen az ő számukra a golgotai események még nem átélhetők, csupán képekben, szimbólumokban és a természet változásain keresztül érzékelhetők. Ne hagyjuk, hogy a húsvéti nyúl Jézuskává, a húsvét az ajándékozás ünnepévé váljon. Próbáljunk meg visszatérni eleink hagyományaihoz, hiszen nagy szüksége van a ma emberének a természet közelségére, ritmusának újbóli felfedezésére, hogy teljesebben tudja élni mindennapjait.

Meszlényi Erika

Hecsedli hírmondó

Örömmel tudatjuk, hogy:

- Lelkes szülők és a Kisalföld Volán Zrt. együttes munkájának köszönhetően 2014. január 6-án elindult a mosonmagyaróvári ISKOLABUSZ.
- A gyerekek legnagyobb örömére elkészült a rönkfa játszótér, melyet kicsik és nagyok egyaránt használhatnak.
- A 2014/2015-ös tanévre 28 kisdiák nyert felvételt.

  A beiratkozás időpontjai:

  2014. 04. 28., hétfő 8:30–18:00

  2014. 04. 29., kedd 8:30–14:30

  2014. 04. 30., szerda 8:30–14:30
- Iskolánkban lehetőség nyílik a kézimunkakörhöz csatlakozni. Aki kedvet érez, és szeretné a varrás fortélyait elsajátítani, a vadrozsawaldorf@gmail.com e-mail címen jelentkezhet.
- Euritmia foglalkozás szülőknek: minden páratlan hét keddjén 18 órakor a győri Csipkebogyó Waldorf-óvodában találkozunk. Jelentkezni a vadrozsawaldorf@gmail.com e-mail címen lehet.
- Szent György-napi vigadalmunk 2014. május 1-jén, csütörtökön lesz.
- Évszakünnepünket a mosonmagyaróvári Flesch Károly Kulturális Központban rendezzük 2014. április 16-án, szerdán, 17 órai kezdettel.

Meszlényi Erika

Mi is az az euritmia?

Az euritmia (görögül: jó, szép, harmonikus ritmus) előadóművészeti ág, melyet a táncterápiában és az oktatásban is felhasználnak, különösen a Waldorf-iskolákban. Bevezetése Rudolf Steiner, az antropozófia megalapítójának nevéhez fűződik, aki már 1908-ban indítványozta egyfajta mozgásművészet gyakorlását.

(S. Pintye Mária írása alapján)

„Az euritmia lélekkel teli testi kifejezésformát öltő belső mozdulat."

Az euritmiában minden hangzónak van egy testtel kifejezhető alapmozdulata, mely nem önkényesen jött létre, hanem attól függően, hogy az adott hangzóban milyen képi tartalom sűrűsödött össze korábban, valamint milyenek a hang képzésének karakterjegyei. A magánhangzók inkább a beszéd lelki tartalmát közvetítik, a mássalhangzók inkább a lélek külvilágra történő reagálását tükrözik.

Élettani hatása:

- javítja az izomtónus-szabályozást;
- élénkíti az anyagcsere-folyamatokat (az anyagcsererendszerben van a legnagyobb szerepe a ritmusoknak).
- A beszédhez, olvasás-előkészítéshez kapcsolódó készségek:
- kialakítja, fejleszti az utánzókészséget;
- segíti a testséma kialakulását,
- fejleszti a térbeli tájékozódást;
- javítja a mozgáskoordinációt;
- segít a harmonikus mozgás- és beszédritmus kialakításában;
- segíti a fonematikus hallás kialakulását;
- kialakítja a beszédfigyelmet;
- elősegíti a mozgás és a beszéd szeriális felépítését (hangok, szavak helye, egymásutánisága);
- hozzájárul a beszédértés fejlődéséhez, élő fogalma kialakulásához;

- segít a szókincs megtartásában, mobilizálásában;
- segít a belső beszéd rendezésében.

Lelki hatások:

- a mozgás által oldódnak a gátlások, az erősebb mozdulatokba beleoldódik az agresszió;
- a test átjárhatóvá válik a lélek számára, megteremtődik a kettő egyensúlya;
- a nem beszélő gyermekek is úgy érzik, ki tudják fejezni magukat;
- az apatikus, kevéssé érdeklődő gyermeket felélénkíti az euritmia;
- a hipermotilis gyermek lelki feszültségei a testtel végzett mozgásokba tevődnek át, megnyugszik (neki még az is fontos, hogy a foglalkozások ritmusosan ismétlődjenek egy héten belül, mert a rendezettség, a ritmusok betartása hat rá);
- fejleszti a szociabilitást, az egymásra való odafigyelést;
- elősegíti az én erősödését, az önkontroll kialakulását.

Hatása a kognitív funkciókra:

- fejleszti a figyelem tartósságát;
- fejleszti a vizuális és a verbális emlékezőkészséget;
- serkenti az észlelési folyamatokat, főleg a kinesztéziát, a hallást és a látást;
- elősegíti az összefüggések felismerését;
- szerepet játszik a gondolatritmusok kialakulásában.

Az euritmia formák alapvetően alakzatok, amiket az ember a térben lejár. „Te alakítod a formát, a forma alakít téged." A gyakorlás közben alakul a gondolatvilág, ahogy elővetül a forma képe, kapcsolódik az érzelemvilág, és erősen csiszolódik az akaratvilág.

A formák harmonizálnak, a mozgás hozzásegít az érzékszervek kifinomodásához.

Az euritmia sokat tud segíteni abban, hogy egyre inkább magunkhoz találjunk, gyógyuljunk, fejlődjünk, és kibontakozzunk.

Harmonizáló, szocializáló hatását a felnőttek saját élményként tapasztalhatják meg.

2012-ben ünnepeltük az euritmia születésének századik évfordulóját.

Meszlényi Erika

Mi lesz belőletek, Waldorf-gyerekek?

A Waldorf-diákok sok szempontból pontosan ugyanolyanok, mint több millió más diáktársuk, akik hagyományos iskolába járnak. Sok nagyszerű dolgot tanulnak, na meg sok átlagosat. A legtöbben közülük szeretnek iskolába járni, míg mások nem anynyira. Az itteni diákok közt is sokan vannak, akik a tananyagot kirázzák a kisujjukból; míg másokat ez kicsit jobban megizzaszt. A Waldorfból kilépve mindannyian készen állnak arra, hogy felfedezzék a nagybetűs életet, és kíváncsian várják, hogy ez milyen meglepetéseket tartogat számukra. Megeshet, hogy jó néhány évvel az iskola befejezése után egyesek híresek lesznek, míg mások nem. Pontosan ugyanúgy, mint bármely más iskola tanítványai esetében. De az egészen biztos, hogy jól felkészülve vágnak bele az életbe.

Hogy mik azok a sztereotípiák, amelyek a Waldorf-diákokat fogadják? A társadalom kreatív, jó kézügyességgel megáldott és természethez kötődő, fura alakoknak tartja őket, akik kötnek, horgolnak, euritmiáznak, és eltáncolják akár a nevüket is.

Nem meglepő tehát az a statisztika, miszerint közelítőleg minden 20. waldorfos diák művészpályára adja a fejét. Érthető, hogy a művészvilág jeles képviselői között bőven akadnak exwaldorfosok: Madaras Gergely, Gulyás Anna, Sandra Bullock, Jennifer Aniston vagy Annie Lennox.

Az első magyar Waldorf-generáció tagjai még igazán fiatalok, mindössze néhány évük volt arra, hogy országos vagy nemzetközi hírnévre tegyenek szert.

A fővárosi születésű Madaras Gergely (1984–) karmester. 2011-ben a világ egyik legrangosabb karmesterversenyén, az 52. Besanconi Nemzetközi Karmesterversenyen bejutott a legjobb három közé, és megnyerte az ARTE Live Web különdíját. Ugyanebben az évben magyar zeneművészet kategóriában elnyerte a Junior Prima díjat. Jelenleg a londoni Angol Nemzeti Opera asszisztens karmestere.

Waldorfos múltjáról így nyilatkozik: „Az biztos, hogy a személyiségem kialakulásában fontos szerepet játszott, hogy Waldorfba járhattam iskolába, de mivel nekem ez volt »az« iskolám, nem tudhatom, hogy milyen lennék most, ha nem ide jártam volna. A hidegkúti Waldorfban eltöltött évek rengeteget segítenek abban, hogy könnyen tudok új emberekkel, új helyzetekkel kontaktusba lépni, és általában is úgy érzem, hogy szociálisan-emocionálisan nagyon jól tájékozódom a világban. Szintén érdekes, hogy úgy érzem: számomra semmi nem lehetetlen; ha valamit nagyon akarok, akkor azt el tudom érni, meg tudom valósítani. Azt hiszem, ez nagyon nagy előny. És ebben a Waldorf nagyon jó!"

Gulyás Anna kortárs táncművész 1989-ben született Budapesten.

„Nyolc év show-táncnak és gimnasztikának, valamint számos itthoni és külföldi mesternél elvégzett kurzusnak köszönhetően a MU Terminál műhelyébe nyertem felvételt. 2008-ban a Táncművészeti Főiskola hallgatója lettem a felnőttképzésen modern tánc szakon, emellett táncosként a PR-evolution dance company tagjaként nevelődtem, valamint utcai performanszokkal, improvizációs színházzal is foglalkozni kezdtem. Az ezt követő évadomat már a Közép-Európa táncszínházban töltöttem. Ezután adódott a lehetőség, hogy az eddigre már több éven át nekem lehetőséget adó Duda Éva-darabok (Plain, Carneval, Aréna) ne csak időszakos munkaként legyenek számomra jelen. Így 2010-től a Duda Éva társulat tagja vagyok, ami mellett elkezdhetem tanári-alkotói képességeimet is próbálgatni, s ezáltal a fizikális munkát elméleti oldalról is megközelíteni."

Sandra Bullock édesanyja, Helga Meyer operaénekesnő révén német származású. Édesapja, John Bullock alabamai énektanár. Fiatal korában 12 évet töltött Németországban, Waldorf-iskolás Bajorországban volt. Ismertebb filmjei a Féktelenül, Aludj csak, én álmodom, Beépített szépség.

2010-ben A szív bajnokai című filmben nyújtott alakításáért Oscar-díjat kapott. Az amerikai Forbes magazin bejelentette, hogy 2010-ben 56 millió amerikai dolláros jövedelmével ő a világ legjobban kereső színésznője.

Egyik neki tulajdonított mondat szerint: „Akkor jöttem rá, hogy híres vagyok, amikor a fejem felett megjelent egy fényképezőgép, pedig épp pisiltem."

Jennifer Aniston Golden Globe- és Emmy-díjas színésznő az Egyesült Államokban, Sherman Oaksban született 1969 februárjában. Apja a görög származású színész, John Aniston. Anyja, Nancy Dow New York-i születésű. A Waldorf-iskolát New Yorkban végezte. Legnépszerűbb sorozata a Jóbarátok. Ismert filmjei a Derült égből Polly, valamint a Minden6ó, melyben Jim Carrey partnereként volt látható.

Annie Lennox skót énekesnő és zeneszerző 1954-ben született Aberdeenben, az Egyesült Királyságban Thomas A. Lennox és Dorothy Ferguson gyermekeként. Miután gyermekkorában a waldorfos évek során kapcsolatba került az euritmiával, 1982-ben Dave Stewarttal megalapította a Eurythmics nevű zenekart, amely 1990-ig működött. Sweet Dreams című albuma talán a legismertebb. Grammy-díjas, a Gyűrűk Ura című film főcímdalával pedig Oscar- és Golden Globe-díjat nyert.

És még sorolhatnánk azon kül- és belhoni híresség eket, akik saját példájukkal bizonyítják, hogy nem lehetetlen euritmiás Waldorf-iskolásból nagyot alkotni a művészvilágban.

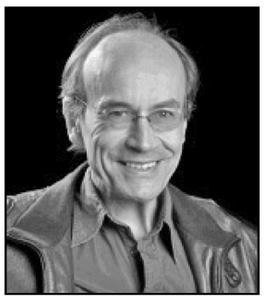
Na de mi a helyzet az üzleti életben? Hogy illeszkedhet egy menedzser a Waldorf-sztereotípiába? A zakatoló gazdaság és a Waldorf egymástól fényévekre lévő, közös metszettel nem rendelkező halmazok lennének? Elképzelhető, hogy az euritmia és a kihasználtsági mutatók, a kertművelés és a profitmaximalizálás, a horgolás és a vezetőségi megbeszélés egy lapon említhetők? Szerencsére ezek összeférhetőségére is jócskán akadnak példák.

Csak a legismertebbeket említve a http://thewaldorfs.waldorf.net/famousalumni.html listájából:

- Kenneth Chenault, az American Express elnöke Garden Cityben végezte a Waldorf-iskola 12 osztályát.
- A Porsche Designt alapító, valamint a Porsche 911-est és 904-est tervező Ferdinand Alexander Porsche
- Götz Werner, a dm néven ismert Drogeriemarkt üzletlánc alapítója és az Alnatura termékcsalád létrehozója
- Sarah Wiener, az osztrákok tévés sztárszakácsnője, aki a Waldorf-pedagógiát Waldorf-salátára cserélte, és mára már több éttermet üzemeltet

Végül, de nem utolsósorban, akad példa arra is, hogy egy tudományos életút a Waldorf-iskolától egészen a Nobel-díjig vezet. 2013-ban három biokémikus, köztük a német Thomas C. Südhof kapta megosztva a fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjat. Az egykori waldorfos diák és tudóstársainak kutatásai hozzájárultak annak megértéséhez, hogy a sejtek által előállított molekulák miként kerülnek a megfelelő helyre a megfelelő időben.

Az 1955-ben született biokémikus így nyilatkozott önéletrajzában: „Gyermekkoromat Göttingenben és Hannoverben töltöttem, 1975-ben végeztem a hannoveri Waldorf-iskolában. Diákként sok különböző tantárgy érdekelt, kivéve a sportot. Iskoláim elvégzése után nem igazán tudtam, mit is kezdjek az életemmel, csak abban voltam biztos, hogy nem akarok a hadseregben szolgálni. Inkább a sors, semmint az elhivatottság hatására döntöttem úgy, hogy orvosi iskolába jelentkezzek, ami egyrészt magában hordozta egy esetleges tudományos karrier vagy az orvossá válás esélyét, és lehetővé tette számomra, hogy elhalasszam a katonai szolgálatot."



Mindezen egykori Waldorf-diákok életútja méltó bizonyítéka annak, hogy pontosan ugyanolyan eséllyel lehet egy waldorfosból közismert személyiség, mint bármely más iskola diákjából.

Kaiszné Csehi Györgyi

Nátha – influenza

Minden olyan állapot, melyet betegségnek hívunk, pszichoszomatikus. Érthetővé téve a fogalmat: a psziché, a lélek betegíti meg a szómát, a testet. Hogy is van ez a náthás-influenzás állapot esetében?

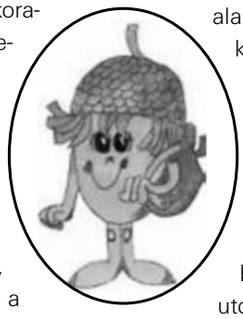
Ezt az állapotot az orvostudomány a légúti megbetegedések közé sorolja. Elsősorban a következő testrészek érintettek: fej – a test „fővárosa"; fül – hatalom, büszkeség; nyak – bekebelezés, kapcsolat, kommunikáció; tüdő – kapcsolat, kommunikáció, szabadság; izomzat – motor, erő. Amint látható, az egyes testrészekhez fogalmakat kapcsoltunk. Ezeket a párosításokat szakemberek figyelték meg évtizedek során. Ha fáj a fejem, gond van a központban. Nagy a nyomás. A mindennapi szóhasználatban is mondhatjuk így: „Nagy nyomás nehezedik rám." Ha nagy a nyomás, akkor elegünk lesz, és egy idő után benáthásodunk. Nem akarunk már többet hallani, így fájni fog a fülünk, valamint a nyakunk is, amely már nem bírja tartani azt a sok terhet. Erre az állapotra általában a következő attitűd jellemző: „Ne gyertek túl közel hozzám, náthás vagyok." Ilyenkor papír zsebkendővel barikádozzuk el magunkat. „Már nem bírunk többet lenyelni" – és valóban, a megduzzadt mandula erőszakosan blokkolja az átjárót. Tüdőgyulladás a legnagyobb, legnehezebben megélt konfliktusok után jelentkezik a megoldó érzelmi fázisban. Általában ősszel és tavasszal fordul elő. Ősszel érdemes odafigyelni a fűtési szezon kezdetére. Mindig legyen elég párás a levegő a szobában. Ilyenkor gyakran megtörténik, hogy az orrunkban és a torok környékén a nyálkahártya kiszárad és megrepedezik. Tavasszal főképp a hosszú, sötét napok után jelenik meg. Hiányzik már az a kellemes kis melengető napfény. A természetes, gyógyító zöld.

Ha az orvos törletet vesz, baktériumok tömkelegét találja a torokban, ami teljesen természetes jelenség. A baktériumoknak és vírusoknak lebontó szerepük van a természetben. Megjelenik a hőemelkedés vagy láz attól függően, hogy az előző lelki nyomást mennyire tudjuk feldolgozni, elengedni gondolati szinten. Az influenzás, lázas állapotot általában 3 nap alatt teljesen képes feldolgozni a szervezet, ami már a megoldó fázisa a betegségnek. Antibiotikum szedése ebben az esetben is értelmetlen és felesleges. Érdemes elővenni nagymamáink régen elfeledett gyógymódjait. A fokhagyma és a vöröshagyma vírus- és baktériumölő. Akár mézzel is fogyaszthatók. Fontos a sok-sok meleg folyadék, a citromos-mézes tea stb. Köhögés esetében remek megoldás a sós-hagymás gőzzel történő inhalálás, naponta legalább háromszor. A boltban kapható hagyományos só helyett inkább tengeri vagy himalájai sót használjunk. A gőzölgő vízbe érdemes eukaliptusz- vagy teafaolajat is csepegtetni. Fontos továbbá a nyugalom, a meleg, békés szoba, a szeretettel teli környezet.

Bödők Károly

FOGAS KÉRDÉSEK
Szájhigiénia a várandósság időszakától a tejfogakig

Ezúttal a szájhigiéniáról és kiemelten a gyerekek szájápolásáról szeretnék írni. Mint mindenben, itt is nagyon fontos a példamutatás. A kismamáknak kötelező fogászati szűrővizsgálaton kell részt venniük, amit lehetőleg nem az utolsó trimeszterben kell megejteni. Előfordulhat ugyanis, hogy szülés után a kórházból kell átugrani egy gyökérkezelésre, mert a frissen tömött fog bedurrant, ugyanattól a hidegfronttól, amely a szülést is megindította. Ilyenkor lehet szidni a fogorvost, de ez sajnos benne van a pakliban egy mély szuvasság esetén. Ha túl vagyunk az első hetek hányingeres, fáradékony időszakán, ellenőriztessük fogaink állapotát. A gennyes, gócos fogak, gyulladt, vérző íny bizonyítottan növeli a vetélés, koraszülés kockázatát. A kezelés során kapott érzéstelenítő érszűkítőt is tartalmaz, ezért csak helyileg hat, és nem kerül be a vérkeringésbe, ezáltal a baba szervezetébe. Persze ilyenkor csak a legszükségesebb konzerváló kezeléseket végezzük el, nem most van itt a fogpótlások ideje. Az a lényeg, hogy amikor a baba megszületik, és steril szájürege először találkozik baktériumokkal a szoptatás során, mindig figyeljünk a saját higiéniánkra is, amelybe a fogmosás is beletartozik. A baba szájában először megjelenő baktériumok forrása az anya, tehát ha az anya szájában gennykeltő baktériumok vannak, azok előbb-utóbb a baba szájában is megjelennek. Ez később szájpenész, szájfertőzés, tejfogakon megjelenő fogkő forrása lehet. Legyünk tehát már kismamaként igényesek fogainkra, hogy majd bátran puszilgathassuk kisbabánkat!



Az újszülöttkortól a fogzás időszakáig nem sok teendőnk van azonkívül, hogy nem szoktatjuk rá a csecsemőt a cukros italokra. Legfontosabb szabály: A CUMISÜVEGBEN MINDIG VÍZ LEGYEN! Természetesen, ha pótlásra van szükség, a tápszert is abból adjuk, de az étkezések közti folyadékpótlás, amíg cumisüvegből történik, csak víz lehet. Ha teát is szeretnénk adni, csak cukor nélkül tegyük. Gyümölcslevet adhatunk, de csak étkezés – pl. tízórai – helyett, ne étkezések között, amikor a baba megszomjazik. Még egy fontos dolog: ha leesik a földre a cumi, és nincs lehetőségünk lemosni, sose kapjuk be „fertőtlenítésképpen". Ugyanez vonatkozik a kiskanálra, szívószálra stb. is.

Az első fogak előtörése után azokat gyerekfogkefével fogkrém nélkül tisztítani kell, majd egyéves kor után egy icipici gyerekfogkrémet is használhatunk. Ha a gyermek már tud öblíteni, köpni, tehetünk valamivel több fogkrémet, de még így is lenyel valamennyit, ami fluorid-túladagolás miatti foltos zománchoz vezethet a maradó fogakon. Amikor már azt eszi a kisgyermek, mint a felnőttek, vásároljunk neki elektromos fogkefét és egy kis homokórát, de ilyenkor még mindig alapvetően mi mossuk a fogát, amibe persze ő is játékosan besegít. Leghamarabb akkor képes a gyerek tisztességesen fogat mosni, amikor már szépen ír – de még ilyenkor is ellenőrizzük le időnként, és nézzünk bele a szájába. A szülők egy kis odafigyeléssel sok-sok sírást, álmatlan éjszakát spórolhatnak meg, ha időben észreveszik a kezdődő szuvasságokat. Ezeket ilyenkor még „szuri"nélkül be lehet tömni, megkímélve a gyermeket és nem utolsósorban magunk és a fogorvos idegeit...

Még néhány szó a fogmosási technikáról. Az emberek többsége még felnőttkorára sem tudja rendesen megmosni a fogát, ezért ajánlom mindenkinek az elektromos fogkefét. A tejfogak tisztításához azért van rá szükség, mert a forgalomban lévő gyermekfogkefék sörtéje túl puha, egyszerűen nem alkalmas a lepedék eltávolítására, ha már nem bébiételt eszik a kisgyermek. Lehetőség szerint akkumulátorosat vegyünk, mert ez elemes gyorsan veszít hatékonyságából. Ma már 6000-8000 forintért vehetünk márkás fogkefét, amelyhez különböző színű fejeket adnak, így az egész családot hosszú évekig kiszolgálja.

OLVASÓI KÉRDÉS

Gyakran előforduló probléma, hogy a még meglévő tejfog mellett rossz irányba kezd előtörni a maradó fog. Ilyen esetben biztassuk a kisgyermeket arra, hogy a már mozgó tejfogat minél előbb húzza ki. Adjunk neki 1-2 hónap türelmi időt, de ha nem sikerül megválnia a fogacskától, akkor bizony kérjük a fogorvos segítségét, mert a maradó fog helyzete stabilizálódik, illetve nem tudja jól tisztítani, és végül el is romolhat.

Várom további kérdéseiteket a drnagyvic@freemail.hu címre!

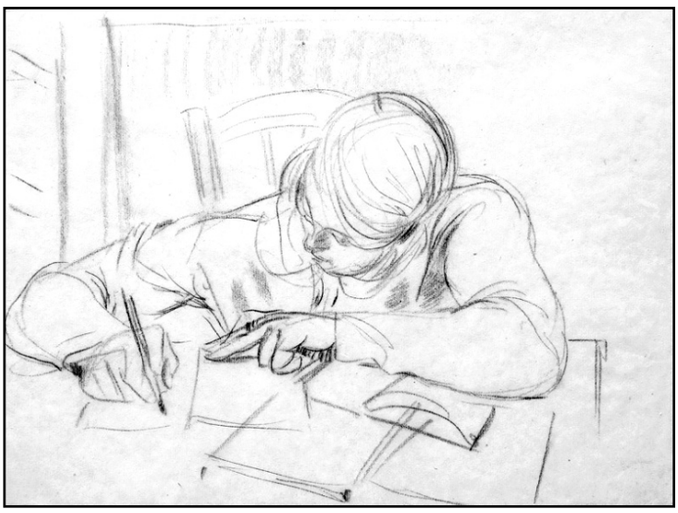
Dr Nagy Viktória

IRÓ – DEÁK
Na és a továbbtanulás?

Bizonyára sok szülőben felmerül ez a kérdés, amikor gyermekét Waldorf-iskolába íratja. Vajon nem lesznek-e gondjai a többiekkel? Nem fog-e lemaradni? Nem lesz-e majd terhére a megszokottól eltérő oktatási módszer, a teljesen más szellemiség?

A válasz egy határozott nem.

Nyolc évig voltam waldorfos diák. Amikor gimnáziumba kerültem, egy új világ bontakozott ki előttem. Átléptem a művészetek, a természet világából egy szigorú, pontos szabályok által meghatározott birodalomba, amely sokakat megrémített.



De engem nem. Én képes voltam alkalmazkodni, mert egész addigi életemben arra neveltek, hogy próbálkozzak. Nyitott voltam, kíváncsi, mindig valami újat akartam megismerni, de nem voltam védtelen. Az általános iskola olyan alapokat adott, amelyekre a mai napig támaszkodhatok.

A Waldorf-tanterv bizonyos tantárgyakban merőben eltér attól, amit a középiskolákban megkövetelnek. Sokszor szembesültem azzal a ténnyel, hogy a többiek természetesnek veszik azt, amiről én még soha nem hallottam. Mégis jobban tudtam, mint ők, és nem azért, mert okosabb vagyok náluk.

A Waldorf-rendszerben megtanultam figyelni, ami hatalmas ajándék, talán a legnagyobb, amit egy diák az iskolájától kaphat. Azáltal, hogy nem jelentett számomra gondot, hogy negyvenöt percen keresztül koncentráljak, három hónap alatt a teljes lemaradásomat behoztam anélkül, hogy bármilyen különórára jártam volna. Ezt az időt le is lehet rövidíteni vagy teljesen kiküszöbölni, ha megkérünk egy ismerőst, hogy augusztus utolsó heteiben a hetedikes fizika- és kémiaanyag lényegét magyarázza el. Onnantól kezdve nem lehet gond.

Sőt. Nyelvtudásban messze megelőztem az osztálytársaimat, egyszerűen azért, mert a rengeteg versnek, dalnak és olvasmánynak köszönhetően biztos és erős alapokat szereztem, valamint olyan nyelvérzéket, amelyet máshogy nem lehet kifejleszteni.

Nekem sosem kellett leülnöm és szabályokat magolnom. Már az órai alkalmazás során megtanulom őket, és a tananyag túlnyomó részét is elsajátítom még az iskolában, így rengeteg a szabadidőm.

Végül ott van az, ami nekem a leginkább számít: az ünnepek, hagyományok ismerete, a sok emlék, a szemléletes oktatás, a szellemiség, a sok kreatív kézimunka. Minden osztálytársam elcsodálkozott, amikor megtudták, hogy tudok gombot felvarrni, hát még, hogy tudom kezelni a varrógépet. Arról nem is beszélve, hogy az összes tanár szerint kiváló a térlátásom, összedolgozom másokkal, odafigyelek társaimra, és jó a kézügyességem.

Amikor kikerültem a Waldorfból, ezt mind természetesnek vettem, mert ott mindenki rendelkezett ezekkel a képességekkel, de hamar kiderült, hogy tévedtem. A mai gyerekek többsége a tévé és a számítógép előtt nő fel, és lemarad a gyerekkorról. Nekem megadatott, hogy ilyen közösségbe járhattam nyolc éven át. Ezt sosem fogom elfelejteni.

Domoszlai Izabell

Péterfy Sándor Evangélikus Gimnázium 11. o.

Főzősarok

Indul a tavasz, lassan feltűnnek a friss idényzöldségek a kertünkben, a piacokon és a boltokban. A legjobb, ha hazai forrásból, ellenőrzött termelésből származó, esetleg biotermesztésű zöldséget és gyümölcsöt vásárolunk, akkor, amikor már szabadföldön is megterem.

A gyermek egészséges növekedéséhez és fejlődéséhez nélkülözhetetlenek az ezekben található ásványi anyagok és vitaminok, valamint a friss zöldség- és gyümölcsfogyasztás a napi folyadékigény kielégítéséhez is nagyban hozzájárul.

Lássuk, mik a kora tavaszi szezon legfinomabbjai:

Retek

Március elejétől-közepétől a piacról vagy akár saját kertből is beszerezhető a friss tavaszi retek. A retek a káposztafélék családjába tartozik, csípős aromáját a benne található mustárolaj-vegyületek adják. Íze miatt első találkozásra a gyerekek általában nem szokták szeretni, de a második-harmadik kóstolásra többnyire megszokják és megszeretik. Magas a C-vitamin-tartalma, illóolajai étvágygerjesztőek és serkentik az emésztést. Fogyasztható kenyérfélékhez, szendvicsben vagy szendvicskrémhez, húsételekhez, natúr és öntetes salátákban, de akár uzsonnának is megfelelő egy kis reszelt sajttal megszórva. Ázsiai receptekben főzelékben és levesben is megjelenik. Nálunk szinte nélkülözhetetlen része egy szép színes húsvéti tálnak.

Spenót

A spenót (vagy paraj) nem sokkal a retek után szokott megjelenni a piacokon. Magas B2-vitamin-, karotin- és biotintartalmú, táplálkozási szempontból igen értékes növény, de nagy mennyiségben tartalmaz nitriteket és oxálsavat, emiatt heti-kétheti rendszerességnél gyakrabban nem ajánlatos fogyasztani. Viszonylag magas a vastartalma, de ez a közhiedelemmel ellentétben – mint általában a növényi eredetű vas – nagyon rosszul hasznosul a szervezetben, sőt az oxálsav is nehezíti a felszívódását. Leggyakrabban főzelékként fogyasztjuk, esetleg levesek, omlettek, pudingok készítéséhez használjuk, pedig frissen saláták vagy zöldséglevek összetevője is lehet.

Medvehagyma

Ha kedvező az időjárás, március második felében már kapható. Közös program lehet a gyerekekkel, ha elmegyünk medvehagymát szedni, de fontos tudnunk, hogy könnyű összetéveszteni a mérgező gyöngyvirággal és az őszi kikericcsel – viszont csak a medvehagymának van erős fokhagymaillata! A népi orvoslásban felső légúti megbetegedések esetén ajánlják, de viszonylag nagy C-vitamin-tartalma a szervezet ellenálló képességét is javítja. Étvágygerjesztő, beindítja az emésztőnedvek termelését. Az elmúlt években nagyon népszerű alapanyag lett, széleskörűen felhasználható. Készíthető belőle krémleves, rakott étel, saláta, fűszerezhetjük vele a köreteket (pl. burgonya vagy rizs), de nagyszerű összetevője egy zöldséges szendvicsnek is.

Csiripiszli

Böjti időszakra otthon is elkészíthető a csiripiszli (csíramálé). Némi türelem és kitartás szükségeltetik. Íme a régi recept:

A tiszta búzát vagy rozskeveréket egy éjszaka vízben áztatják.

Szitára ruhát tesznek, arra rakják a magot, fehér gyolccsal leterítik, és hét-nyolc napig langyos vízzel locsolják. Csírázni kezd, 1-2 centiméterre hagyják, s figyelik, mikor kezd lilulni. Ha zöld, akkor már nem jó, mert keserű. Húsdaráló-val az egészet ledarálják kétszer, majd két-háromszor langyos vízzel leöblí-tik és leszűrik.

A levét tiszta liszttel bekeverik, olyanra, mint a palacsintatészta, sűrűbbre nem szabad hagy-ni. Lábasba teszik, körbe nádszálat dugnak bele, hogy a gőzét kipipál-hassa, és ki ne fusson. Kemencében vagy sütőben szép pirosra sütik.

Érdekes, édeskés íze miatt kedvelt, s ezenfelül még tápláló is, csak nem szabad belőle egyszerre sokat enni.

B-, D- és E-vitamin-tartalma kiemelkedően magas. Hatékonyan erősíti a tél végére legyengült immunrendszert. Erőtlen betegek feltáplálásában néha életet mentett.

Meszlényi Erika

HECSEDLI

a Vadrózsa Waldorf Iskola és Óvoda hírlevele

Kiadja: Vadrózsa Pedagógiai Műhely Közhasznú Egyesület

9161 Győrsövényház, Gárdonyi G. u. 45.

Szerkesztők: Kaiszné Csehi Györgyi, Dr. Nagy Viktória, Bödők Károly, Meszlényi Erika

Korrektúra: Böszörményi Péter

Elérhetőségek: 96/531-003, 20/430-4458

e-mail: vadrozsawaldorf@gmail.com

honlap: www.vadrozsawaldorf.hu

facebook: www.facebook.com/vadrozsa